TACHAI

Revista de los Grupos Autogestionados de Konsumo,GAK´s y la Garbancita Ecológica

2,5€

Nº 31 - Noviembre 2011

PREVENIR LOS CATARROS DESDE DENTRO

PERFIL DEL CONSUMIDOR ECOLÓGICO

AVANZANDO EN LA AUTOGESTION

POR EL DERECHO A LA VIVIENDA, FRENTE A BANQUEROS Y ESPECULADORES

COME CON CONCIENCIA

LA GARBANCITA ECOLÓGICA EN BIOCULTURA

SUMARIO

EDITORIAL.
Pag 3 - 4

-La Garbancita ecológica en Biocultura.

1. INFORMACION ALIMENTARIA.
Pag 5 - 16

-Los buenos hábitos familiares.
-Trucos para conservar mejor los alimentos.
-Prevenir los catarros desde dentro.
-Cómo mejorar la absorción del hierro.
-Recetas:
- Ensalada crudivegana de brocoli y aguacate.
- Tarta crudivegana de kaki.
- Zanahorias aliñadas.

2. FORMACIÓN ALIMENTARIA.
Pag 17 - 22

-Educación alimentaria en la Escuela. Una propuesta.
-Producción y consumo de alimentos ecológicos en España.
-Perfil del consumidor ecológico.
-Huertos urbanos para la seguridad y la soberanía alimentaria

3. DIÁLOGO CAMPO CIUDAD.
Hablan Productor@s y Consumidor@s.
Pag 23 - 30

-Ya tenemos naranjas navelina.
-Aceite de aceituna. Umbría Oretana.
-Avanzando en la autogestión.
-La Garbancita Ecológica en Biocultura.
-Esencia Rural
-Naranjas ecológicas, deliciosa fuente de salud.

4. GLOBALIZACIÓN E INSEGURIDAD ALIMENTARIA
Pag 31 - 32

-Población,libre comercio y hambre.
-El cáncer como síntoma.

5. ECOFEMINISMO, SOBERANÍA ALIMENTARIA Y GÉNERO.
Pag 33 - 34

-El consumo responsable agroecológico como forma de creación ecofeminista.

6. ECONOMÍA. SOCIEDAD. NATURALEZA.
Pag 35 - 40

-Soberanía alimentaria y huertos urbanos en Cuba.
-Consumo Responsable Agroecológico. Problemas y soluciones (II).

7. MOVIMIENTOS SOCIALES.
Pag 41 - 49

-Jornadas Medio Ambiente, Agroecología y Consumo Responsable. Asamblea Popular de Vallecas-Puente (1 de Octubre 2011).
-Por el derecho a la vivienda. Frente a banqueros y especuladores.
-Este banco nos engaña.
-Paremos el desahucio el 28 de Septiembre de una vecina de 82 años.
-Come con conciencia.
-Los GAKs y La Garbancita en las movilizaciones del 15 de Octubre de 2011.

7. LIBROS.
Pag 50 - 53

-¿Cómp hacer un buen compost? Manual de horticultura ecológica.
-"Viejas y libres". Agenda de la Mujer 2011.

8. CONTRAPORTADA.

TACHAI: Revista de los Grupos Autogestionados de Konsumo (GAKs) y La Garbancita Ecológica.
Nº 30, Septiembre 2011. revistatachai@gmail.com ; lacestabasica@nodo50.org
www.lagarbancitaecologica.org
tlfno: 618215863; fax: 914292938

TACHAI
Revista de los Grupos Autogestionados de Konsumo,GAK´s y la Garbancita Ecológica

LA GARBANCITA ECOLÓGICA EN BIOCULTURA.

¿QUÉ HACE UNA COOPERATIVA COMO TÚ EN UNA FERIA COMO ÉSTA?

La Feria de productos ecológicos y consumo responsable conocida como Biocultura es el acontecimiento más importante de este sector. En Madrid (4-6/11/2011) han concurrido 650 expositores clasificados en 14 categorías: agricultura y alimentación biológica (187); cosmética certificada (31); textil certificado (10); bioconstrucción y energías renovables (22), ropa, calzado y complementos (26); agua, ecología, medio ambiente y reciclaje (24); higiene y cosmética (34); terapias complementarias (47); música y publicaciones (24); turismo rural (9); artesanía (53); ONGs (36); instituciones públicas (4); varios (44).

Vida Sana, asociación que promueve esta iniciativa, expone sus principios en el "Catálogo de Expositores" y en la "Guía de Actividades".

"el sistema económico, energético, agroalimentario y político está tocando a su fin ... nuestra salud y la del planeta se degradan a manos de multinacionales ... no podemos seguir callados ... impulsar la democracia directa, el consumo ético y ecológico ... ya no creemos en ideologías del pasado ... la solución está en nosotros mismos mediante el despertar de nuestra espiritualidad, el cambio de hábitos de consumo, el regreso a un estado de armonía entre nosotros ... y con el cosmos".

Compartimos este discurso que, en lugar de echar balones fuera hacia un mercado despiadado y un estado cómplice, nos enfrenta con nuestra propia impotencia. Sin embargo, junto a un buen diagnóstico sobre los daños de la globalización económica y el libre comercio de alimentos, a nuestro juicio hay algunas afirmaciones excesivas.

El capitalismo no crea las condiciones de su autodestrucción sino de su continuidad a costa de lo que haga falta. Es necesaria la movilización popular para ponerle límites. Donde no llega la escoba, no desaparece el polvo. La ideología neoliberal goza de buena salud porque ha colonizado a la izquierda institucional y, por eso, sus víctimas no se enfrentan con ella.

La armonía entre unos cuantos millones de consumidores responsables y la naturaleza no impedirá la explotación, los desahucios, el hambre, la pobreza, la represión, las invasiones y el terrorismo de los mercados y de muchos estados.

La contradicción entre un diagnóstico descarnado y una práctica de buenas intenciones a la medida de las clases medias cultas y con poder adquisitivo, forma parte del pensamiento progresista de los países ricos. Biocultura es un gran acontecimiento con un magnífico discurso débilmente representado.

Fuimos a Biocultura invitados por uno de nuestros principales agricultores (Julián Ruiz de Quero, Toledo) que junto a Chema Pérez Morales,, olivarero y aceitero ecológico de "La Labranza Toledana" de Los Navalmorales, habían pagado 1.600 euros por un stand de 9 m2. En la tarjeta de Julián decía:

"si quieres conocer la Esencia Rural, un ejemplo de colaboración entre agroecología y consumo responsable autogestionado, visítanos en el stand nº 66. Otras formas de intercambio son posibles".
En el folleto de Chema se decía "la agricultura ecológica no es sólo una agricultura certificada que cumple una normativa. Sería insuficiente, vana y acabaría desvaneciéndose como cualquier moda. No debería ser sólo una agricultura de neorrurales desarraigados, ni de yuppies oportunistas".

Colaboramos con libros de educación alimentaria, una modesta cuartilla fotocopiada, trayendo cada día peras, manzanas, sandía y pan de algarroba con tomate y aceite. Participamos 21 personas de La Garbancita en los turnos de la Feria.
Por primera vez, consumidor@s y agricultor@s ecológic@s nos presentamos juntos en Biocultura. Ha sido tan espontáneo como fundamentado, basado en el apoyo mutuo y premonitorio de niveles superiores de cooperación.
En la sección "Hablan agricultor@s y consumidor@s" encontrarás más información.

LOS BUENOS HÁBITOS FAMILIARES

L@s niñ@s aprenden a relacionarse con la comida a través de las costumbres alimentarias que observan en el hogar. Igual que imitan de sus progenitores/as gestos, opiniones y comportamientos, aprenden de ell@s las pautas de alimentación (hábitos, preferencias, costumbres). Por ello es importante que tomemos conciencia dentro de la propia familia de cuáles son los hábitos de alimentación y procurar mejorarlos. No podemos decir a nuestr@s hij@s que las chuches son malas y luego comerlas nosotr@s, comprarlas para la celebración de su cumpleaños, o porque vienen amig@s a casa.

La vida laboral actual impone muchas limitaciones. Una de ellas es la dificultad para coincidir tod@s l@s miembr@s de la familia en casa, a la hora de comer. A pesar de ello es conveniente intentar comer junt@s al menos una vez al día.

Las comidas en familia son oportunidades para aprender y relacionarse. Para que sea más fácil, conviene tener en cuenta:

-Disponer de tiempo suficiente para comer sentad@s y charlar. Esto permite disfrutar de la comida, paladearla y masticarla bien.
-La conversación debe ser agradable, aprovechando para comentar lo ocurrido durante el día, las experiencias de cada un@, los proyectos para el fin de semana...
-Olvidarse de la televisión y el teléfono: interrumpen o anulan la conversación familiar.
-Los mensajes educativos tienen más efecto cuando se hacen en tono constructivo y en un ambiente agradable.

Se necesita paciencia y mucha constancia para que l@s menores de la familia vayan adquiriendo buenos hábitos, como:

-Estimularles a elaborar menús, a decorar platos y a ensayar recetas.
-Ayudar a preparar las comidas.
-Masticar despacio.
-Hacerles que descubran los ingredientes del puré que se están comiendo.
-Utilizar los cubiertos.
-Poner la mesa y recogerla después de comer.
-Lavarse las manos antes de comer.
-Lavarse los dientes después de cada comida.

(Sigue en pag 6)

En el caso de niñ@s de menor edad, es importante mantener cierta flexibilidad en el proceso de adquisición de esto hábitos. Conviene que se respeten sus preferencias personales, pero sin consentir caprichos continuos.

Tenemos que tener en cuenta que en algunas épocas se tiene menos apetito, durante la infancia. Esto suele coincidir con etapas en que el crecimiento es algo más lento, y por tanto, la necesidad de nutrientes es menor.

Acompañar a las personas adultas a hacer la compra es importante para que l@s niñ@s vayan adquiriendo autonomía y responsabilidad. Por ejemplo:

-Desde los 3 ó 4 años se les puede pedir que cojan determinados productos en el supermercado, explicándoles qué son y por qué son importantes para la salud y por qué otros no se compran, por tener consecuencias perjudiciales para la salud (bollería industrial, bebidas carbonatadas, zumos azucarados, barritas de cereales...).

-Un poco más adelante, se les puede encomendar parte de la lista de la compra.

-Más tarde serán capaces de hacer compras menores en una tienda cercana, tendrán interiorizado el control de sus impulsos si antes lo hemos realizado nosotr@s con ell@s. Una vez más prevalece el ejemplo.

-Es conveniente enseñarles a leer las etiquetas de los alimentos, a valorar los nutrientes y conocer los conservantes y colorantes químicos que van a consumir.

(Sigue en pag 7)

Conviene que, al llegar a la adolescencia, tod@s l@s chic@s hayan adquirido hábitos saludables en su alimentación, conocimientos básicos sobre nutrición y cierto grado de autonomía. Así podrán afrontar mejor las presiones sociales y publicitarias.

Otras actividades que pueden realizarse en familia y que contribuyen a que l@s chic@s aprendan a alimentarse mejor pueden ser:
-Comentar de manera crítica los anuncios de alimentos que aparecen en la televisión u otros medios.
-Planificar los menús, incluyendo sugerencias de tod@s y alternando diversos platos.
-Compensar comidas que gusten menos con otras que gusten más.

Los fines de semana suele ser habitual ir al cine con una gran ración de palomitas, un refresco y una bolsa de golosinas, aunque a continuación se vaya a ir a un restaurante. Pensad que si no se va a gastar energía, comer tantas chucherías lo que hace es que vuestr@s hij@s acumulen grasas y azúcares en su organismo, por lo que l@s progenitores debemos ser lo suficientemente responsables como para no comprar los productos alimentarios que no alimenten a nuestr@s hij@s y enseñarles que ésto debe ser así. También solemos ir de tapas o a un restaurante. Hoy en día hay estupendas ofertas de menús infantiles y familiares abundantes, por precios asequibles a la mayoría de lo bolsillos. Además de ofertas de raciones dobles, postre gratis, regalitos, etc, es decir, más y más oportunidades de comer en exceso. L@s progenitor@s debemos moderar las cantidades de diversos modos:
-Pedir cosas para picar todos en el centro en lugar de pedir el clásico menú infantil.
-Incluir siempre una ensalada.
-Evitar las salsas y moderarse en los fritos.
-Compartir raciones.

BIBLIOGRAFÍA: Alimentación Saludable. Guía para las familias. Estrategia NAOS. Programa Perseo, 2007.

Verónica González

TRUCOS PARA CONSERVAR MEJOR LOS ALIMENTOS

VERDURAS:

1. Conservarlas frescas, sin humedad, en el frigorífico: guárdalas en el cajón para verduras del frigorífico. Pon una esponja seca y limpia para que absorba la humedad. También puedes forrar con papel de cocina la cubeta de la nevera que contiene las verduras, éste absorberá toda la humedad y mantendrá las verduras frescas durante más tiempo. Recomendamos la primera opción por el derroche de papel que supone la segunda.
2. Conservarlas durante más tiempo: Para ello, sumergirlas en agua hirviendo ligeramente salada entre 2 y 5 minutos, así detendremos la acción de las encimas responsables del envejecimiento. Luego podrás guisarlas siguiendo la receta que prefieras.

Tomates: Podrás conservarlos bastante tiempo en la nevera pero, si los colocas en grandes tarros de gres llenos de salmuera (agua salada), tapados herméticamente con un tapón de corcho, podrás guardarlos varias semanas. Si están verdes déjalos al aire, o envuélvelos en papel de periódico.**Lechuga**: Lávala y una vez seca, guárdala en un recipiente hermético o envuelta en un trapo limpio o en papel de periódico y ponlo en la parte baja de la nevera. Nunca la dejes en una bolsa de plástico, se pudriría enseguida.

Endivias: Evitar guardar las endivias a la luz; sus hojas verdearán y adquirirán un sabor amargo muy desagradable. Es mejor conservarlas en una alacena bien cerrada o en el cajón de las verduras de la nevera.

Alcachofas: Durarán más tiempo frescas si las envuelves una por una, con papel de periódico mojado y las guardas en la nevera. Ten en cuenta que una vez cocidas deben consumirse rápidamente; si no, generan toxinas peligrosas para el organismo.

Espárragos frescos: Si no vas a consumirlos inmediatamente, se conservarán bien durante 3 ó 4 días, envueltos en papel de periódico o en un paño de cocina grueso, húmedo.

HORTALIZAS:

Zanahorias: Pueden conservarse durante mucho tiempo, poniéndolas entre dos capas de arena.

Berenjenas: Se cortan en pequeños tacos y se escaldan en agua hirviendo durante tres minutos. Después se escurren bien y se colocan separadas y cubiertas con una bolsa de plástico en una bandeja dentro del congelador.

Rábanos: Se conservan frescos y crujientes si sumerges las hojas en agua fría, procurando que el fruto no se moje.

Cebollas: Para impedir que reproduzcan brotes o se ablanden, envuélvelas una por una en papel de aluminio. En el caso de haber utilizado sólo media cebolla, úntala con mantequilla y verás cómo seconserva en su punto.

(Sigue en pag 9)

Ten en cuenta que una vez empezada una cebolla, no debe conservarse más de un día, si no, genera toxinas peligrosas para el organismo.

Ajos: Los ajos se deben conservar siempre en un recipiente que tenga ventilación suficiente, pues si se mantienen en envases cerrados se pudren enseguida. Para que los dientes de ajo no se sequen, puedes introducirlos en un frasco con aceite, que podrás aprovechar como aliño.

Patatas: Enteras: Deben estar a oscuras, en un lugar seco y a temperatura ambiente. Debes colocarlas extendidas, sin amontonarlas y con una manzana entremedias. **Peladas:** Las patatas, ya peladas, que no se vayan a utilizar en el momento, se dejarán en un recipiente cubiertas de agua con unas gotas de vinagre, dentro o fuera de la nevera. De éste modo no se pondrán negras ni blancas, y estarán en perfecto estado durante 3 ó 4 días. **Guisos con Patatas:** Los guisos que contengan patata nunca deberán guardarse dentro del frigorífico, porque ésta se reviene, adquiriendo una textura correosa.

HONGOS:

Champiñones: Envuélvelos en una bolsa de papel o papel de periódico. Así tardarán más tiempo en estropearse.

FRUTAS:

Aguacates: Para conservar los aguacates maduros, guárdalos en un lugar tibio, como por ejemplo un armario de la cocina, envueltos en papel de periódico. Para comprobar su grado de madures, introduce un palillo en su interior y si éste entra y sale con facilidad, está listo para degustarse. **Conservar medio aguacate:** Cuando quieras consumir solamente la mitad de uno, pártelo en vertical y guarda en el frigorífico, la mitad sobrante, con unas gotas de limón por encima. De éste modo podrás mantenerlo unos días más sin que su carne se oscurezca ni pierda el sabor.

Limones enteros: Llenar un recipiente con sal gruesa y meter dentro los limones, de manera que queden totalmente ocultos. De éste modo pueden conservarse varios días sin perder sus propiedades. También se conservan intactos durante mucho tiempo si se ponen en un recipiente lleno de agua y se cambia el agua a diario. **Un limón cortado:** Ponerlo en un platito boca abajo y, para que la pulpa se conserve en perfecto estado, cubrirla de sal fina y guardarla en la nevera.

Plátanos: Conseguirás que los plátanos verdes maduren más deprisa si los colocas con la parte fina hacia arriba, poniéndolos junto a otro plátano muy maduro .

Uvas: Para conservar las uvas en la nevera envuelve los racimos con un trapo y ponlos en el cajón de las verduras.

(Sigue en pag 10)

No guardar la fruta y la verdura conjuntamente. Las manzanas, peras, pimientos, melones y plátanos desprenden gas etileno, que es inofensivo para el ser humano, pero si lo pones junto a los tomates verás como se ponen blandos, además de perder varias de sus vitaminas. Guarda las frutas que desprenden etileno lejos de otros productos alimenticios.

FRUTOS SECOS:

Higos: Para evitar que se sequen, aplastar los higos, uno por uno entre las palmas de las manos y guardarlos en cajas de metal con unas hojas de laurel para reforzar su aroma.

Nueces: Se conservan fácilmente si las pones en una caja con algunas hojas de salvia.

Pasas: Para que se conserven más tiernas, guardarlas en una caja de madera, cubiertas con una capa de serrín y unas hojas de laurel.

HIERBAS SECAS:

1. Aromáticas. La mayor parte de las hierbas aromáticas pueden conservarse secas, salvo el perifollo y el perejil, que resultan realmente insípidas después del desecado. No las guardes en bolsas de plástico: se pudrirían, y ojo con los frascos de vidrio expuestos sobre estanterías de la cocina, las hierbas perderían rápidamente su color y su sabor.

2. Aromáticas en sal: Puedes conservar tus hierbas en sal. El estragón, el perifollo, la albahaca, etc., se prestan perfectamente a éste tipo de conservación. Antes de utilizarlas no olvides enjuagar cuidadosamente las hierbas, pero sobre todo, no tires la sal: perfumada, podrá condimentar tus platos y ensaladas.

3. Aromáticas en aceite o vinagre: Basta con sumergir la hierba escogida: tomillo, romero, estragón, albahaca, chalote..., en aceite de oliva o en vinagre fino.

Perejil fresco: Corta el extremo de los tallos y mételo en un vaso grande de agua con un chorrito de limón e introdúcelo en la nevera. Cambia el agua a diario. Otro sistema para mantener el perejil fresco, es lavar y secar un manojo de perejil, córtale los tallos y pica bien las hojas. Guárdalas dentro de un tarro cerrado dentro del refrigerador. Así podrás tener perejil fresco durante quince días. Recuerda que el perejil cuando se seca pierde todo su sabor.

OLIVAS:

1. Verdes, procesadas: Guárdalas en un tarro de vidrio o de loza con el líquido de origen. Si éste no las cubre por completo, agrega un poco de agua salada. **2. Negras, sin procesar:** Basta con dejarlas en remojo con aceite de oliva. Para mejorar su sabor, agregar, además, dos dientes de ajo, tomillo y un poco de ajedrea. Dejarlas macerar durante ocho días, y, a medida que las vayas consumiendo, añade más olivas al tarro. Este aceite, después lo podrás utilizar para dar sabor a las ensaladas.

(Sigue en pag 11)

Legumbres secas: Para conservarlas y protegerlas de los ataques del gorgojo, guardalas secas en frascos en los que habrás introducido previamente, algunos dientes de ajo. Tápalos herméticamente.

HUEVOS:

Para conservarlos más tiempo frescos, sumergirlos en aceite de oliva durante unos instantes. Guardarlos en la nevera con las puntas hacia abajo. Nunca los laves antes de guardarlos ya que la cáscara se permeabiliza. Nunca congeles los huevos enteros, pues estallaría la cáscara. **Yemas de huevo:** Si no vas a utilizar el huevo completo, congela las yemas en las bandejas de los cubitos de hielo o cúbrelas con un poco de leche o agua. **Claras de huevo:** Puedes conservar las claras de los huevos. Ligeramente batidas, en el congelador.

LÁCTEOS:

1. Quesos sin moho: Para evitar la formación de moho en el queso, envuélvelo en un paño humedecido con agua salada antes de meterlo en la nevera.

2. Quesos para congelar: Los quesos duros son buenos para congelar. Córtalos en porciones pequeñas y envuélvelos en plástico y papel de aluminio. Los quesos blandos nunca deben congelarse. Mantenerlos a temperaturas entre los 2 y 4 grados.

PAN FRESCO:

Se conservará bien envuelto en un paño, fuera de la nevera en invierno y dentro de ella, en verano. Se puede congelar, cortándolo en rebanadas, a tu gusto, quedando tierno al descongelarlo, para poderlo consumir poco a poco.

ALIMENTOS COCINADOS:

Gazpacho: Si preparas el gazpacho en cantidad para guardarlo en la nevera, recuerda que el vinagre no se debe añadir hasta el momento en el que se vaya a consumir, de lo contrario fermentará y se estropeará.

Pasta: Si te sobra pasta cocida, ésta se conserva mejor dentro del frigorífico, colocando dentro del recipiente, cuando aún está tibia, un trozo de mantequilla y remover. Si quieres congelar la pasta cocinada, debe ser con salsa bechamel (nunca con tomate) y cubierta con papel de aluminio.

(Sigue en pag 12)

Sopas y caldos cocinados: Ambos se pueden guardar en el congelador más de tres meses, pero ten en cuenta que el ajo, la cebolla y las especias en general, acentúan su sabor después de la congelación; por lo que se deben reducir un poco éstas cantidades a la hora de guisarlos.

Puerros: No conserves demasiado tiempo los puerros cocidos, ni incluso en la nevera. A partir de las 48 horas empiezan a crear toxinas, nefastas para el organismo.

Conservar caldos: Si deseas conservar caldos o guisos con salsa, evita cocer en él patatas, podrían echarlo a perder.

Espinacas cocidas: No las guardes más de 24 horas, ni siquiera en refrigerador, ya que desarrollan nitritos, una sustancia tóxica, nociva para la salud. **Salsa de tomate sobrante**: se conservará perfectamente en la nevera, si le viertes una pequeña película de aceite por encima, aislándolo así del exterior.

CARNES:

1. Conservar la carne en la nevera sin olores: úntala con aceite.

2. Mantener el hígado fresco: No lo guardes en una hoja de papel, resultará bastante difícil de despegar. Sumérgelo en aceite y déjalo en la nevera hasta el momento de cocinarlo, así no se secará, además de mantenerse tierno.

EMBUTIDOS:

1. Evitar que se reseque el embutido: Pasarle materia grasa por la superficie cortada (mantequilla, manteca, aceite) o mantenerlo en contacto con una rodaja de limón
2. Evitar el moho en las pieles de los embutidos curados: Pasarle un trapo empapado en agua y sal.

SAL:

Para evitar la humedad en la sal introduce unos granos de arroz en el salero.

BIBLIOGRAFÍA: 90 trucos para conservar mucho mejor los Alimentos. Colección PIXI. Secretos Geniales para ser una buena cocinera. 1994

Verónica González

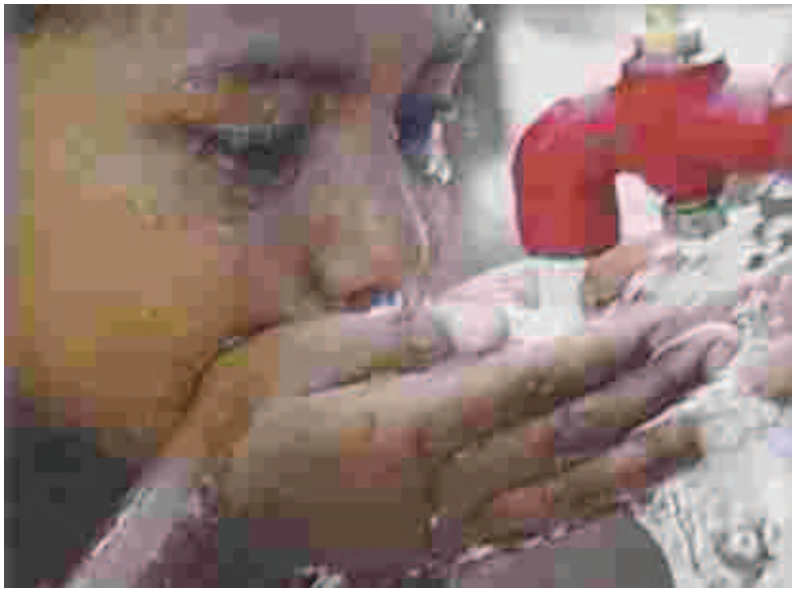
PREVENIR LOS CATARROS DESDE DENTRO

Ha llegado el otoño y con él los catarros, resfriados y gripes. Antes de que nos afecten, es importante preparar nuestro cuerpo con la alimentación correcta para dotarlo de las defensas necesarias que neutralicen cualquier ataque viral.
Los alimentos que ayudan a fortalecer el organismo y que permiten eliminar las toxinas cuando la infección se ha producido, son los más ricos en antioxidantes y los que aportan sustancias inmunoestimulantes. Entre ellos los más destacados son:

Con Vitamina C: Los cítricos: limón, naranja, mandarina o pomelo; otras frutas como el kiwi, la fresa y el mango; las verduras: pimiento, tomate, coles de Bruselas, brócoli, espinacas y en general las verduras de hoja verde. Esta vitamina es imprescindible ingerirla a diario porque sus reservas son escasas.

Con Vitamina A: La vitamina A se encuentra directamente en alimentos de origen animal tales como caballa, hígado, mantequilla, leche entera y yema de huevo. En los vegetales, como provitamina A, está en los alimentos ricos en betacarotenos porque estos pigmentos se transforman en vitamina A en el hígado y en el intestino delgado. Los más representativos son zanahoria, calabaza, acelgas, berros, espinacas, pimientos, brócoli, sandía, melón, manzanas, ciruelas, granada, grosellas, frambuesas y un largo etcétera.

Con propiedades inmunoestimulantes. Como el ajo, la cebolla y el puerro, que contienen alicina con propiedades bactericidas, antivirales e inmunoestimulantes; las coles (repollo, coliflor, coles de Bruselas, lombarda y brócoli) y la remolacha, que contienen folatos o vitamina B, que también refuerza el sistema inmune. Por el mismo motivo los cereales integrales y las legumbres.



Y como remedio para todo: el agua. Tomar de uno y medio a dos litros de líquidos para mantener las mucosas hidratadas. Zumos de fruta que aparte del líquido nos facilitaran las vitaminas descritas y algunas infusiones que van a hacer de barrera contra los virus: equinácea, uña de gato y astrágalo, que refuerzan las defensas ,y tomillo y milenrama con propiedades antisépticas.

L.M.C.

CÓMO MEJORAR LA ABSORCIÓN DEL HIERRO

El hierro es un mineral que interviene en la formación de la hemoglobina, las proteínas de los músculos y los huesos y ayuda a transportar oxígeno hacia los tejidos.
La falta de hierro provoca anemia ferropénica cuyos síntomas son: cansancio, palpitaciones, falta de concentración, palidez de piel y mucosas y dolor de cabeza. También, a veces, aparecen grietas en los labios y debilidad en pelo y uñas.

Hay dos clases de hierro:
·-**Hierro hemo** (hemínico u orgánico) presente en los alimentos de origen animal (carnes, pescados y mariscos).
·-**Hierro no hemo** (no hemínico o inorgánico) es el que proporcionan mayormente los alimentos vegetales como legumbres, cereales integrales, verduras verdes y frutos secos, aunque, curiosamente, es el que también se encuentra en la yema de huevo y en los lácteos. La absorción del hierro hemo es de un 20 a un 30% superior a la del no hemo, no obstante, una vez absorbido el organismo no distingue entre uno y otro, ambos se aprovechan igual metabólicamente lo que deshace el mito de que el hierro de la carne es mejor y a igualdad de calidad hay que considerar que un consumo excesivo de carne puede ser perjudicial por otros efectos.

Incrementar la absorción del hierro inorgánico es tan fácil como acostumbrarse a añadir alimentos ricos en vitamina C en la dieta habitual. La vitamina C tiene la propiedad de metabolizar el hierro y así evitar la producción de sales insolubles que impidan la absorción. A mayor cantidad de vitamina C, mayor será el aprovechamiento del hierro. combinaciones posibles para mejorar la absorción son muchas y la imaginación y el gusto de cada uno serán la mejor fórmula para ello. A modo de ejemplo diremos las siguientes:
·-Lentejas estofadas acompañadas de ensalada de tomate.
·-Ensaladas de judías o garbanzos con pimiento y/o brécol crudos o hervidos levemente al vapor.
·-Aliñar las ensaladas de hoja verde (lechuga, espinaca, rúcula, etc.) con jugo de limón en lugar de vinagre.
·-Si se bebe agua en las comidas se puede añadir el zumo de medio limón al vaso.
·-Terminar las comidas con frutas ricas en vitamina C: naranjas, kiwis, mandarinas, fresas, etc.
Sustancias que disminuyen la absorción: té, café, el calcio de los productos lácteos y algunas frutas como granada, membrillo, caquis y manzana ácida. Son alimentos que se deberían tomar aislados de las comidas principales.
También los fitatos que contiene el salvado de trigo y la cáscara de algunos cereales pueden disminuir la absorción de hierro pero queda en parte compensado por el mayor aporte de hierro que tiene el cereal integral.

L.M.C.

ENSALADA DE BRÓCOLI Y AGUACATE

1 brócoli
3 aguacates
3 tomates
1 zanahoria
1 cebolla
2 cucharadas de pipas de girasol
Un puñado de almendras crudas
Aceite de oliva virgen extra
Limon o vinagre de manzana
Orégano
Albahaca
Sal marina

Quitar los troncos del brócoli y picar las flores en pequeños trozos. Picar también el aguacate, la zanahoria, la cebolla y el tomate, y añadir al brócoli. Aliñar con aceite de oliva y vinagre de manzana o limon, echar orégano y albahaca, sal marina al gusto, las almendras y las pipas de girasol. Mezclar bien todo, y servir recién preparado.

Jesus Gallego

TARTA DE KAKI CON 3 INGREDIENTES

Una receta deliciosa de temporada con 3 ingredientes:

1) Picar las **nueces** y los **dátiles** en la batidora, picadora o el procesador de alimentos Utilizamos mitad nueces, mitad dátiles para la base de la tarta, la cantidad dependerá del tamaño de tu molde.
Ideal es si las nueces han estado en remojo unas 8 horas antes, no olvides tirar el agua de remojo y aclararlas antes de picar.
Para poder sacar la tarta fácilmente del molde poner film transparente.
Preparar de las nueces y de los dátiles una masa y meter en el molde como base.

2) Batir el **kaki** – para cada mini tarta una fruta.
Delicioso el pudín dulce que te saldrá.
Rellenar la base con la crema de kaki y si quieres puedes decorar con cacao, coco rallado o semillas de cáñamo....

J.G.

ZANAHORIAS ALIÑADAS

Precio para 4 personas: 1,20 euros

INGREDIENTES

½ kg de zanahorias . . . . . 0,90 € (1)
2 dientes de ajo * (1)
Aceite de oliva * (1)
Perejil * (1)
Cominos *
Sal (opcional) * (1)

* teniendo en cuenta la pequeña cantidad utilizada de estos ingredientes, valoramos en conjunto en 30 cts.
(1) Todos estos productos se pueden encontrar en La Cesta Básica de La Garbancita Ecológica.

PREPARACIÓN

Pelar y cortar en rodajas las zanahorias y cocerlas al vapor o en papillote (al horno de 200º son 20 minutos), dejándolas poco cocidas, "al dente".
Si los cominos los tenemos en polvo, es suficiente con media cucharadita de café que se espolvorea por encima de las zanahorias, picar finito los ajos y el perejil y añadir el aceite de oliva y, si se quiere, la sal.
Si el comino está en grano, triturar en el mortero los cominos, el ajo y el perejil.

APUNTE DIETÉTICO

Esta receta es válida lo mismo para poner un aperitivo, para lo que sería suficiente con un cuarto de kilo de zanahorias, que para guarnición de un segundo plato de carne, pollo o pescado para lo que sí se requiere el medio kilo para unas cuatro personas.
Como aperitivo es más imaginativo y sano que cualquier embutido y gracias al comino que es un tónico estomacal que abre el apetito y estimula la digestión se convierte en un verdadero "aperitivo".
Las zanahorias aportan un alto contenido de betacarotenos (protovitamina A) y de vitamina E, ambas antioxidantes, también tienen folatos, vitamina B3, potasio y en menos medida magnesio, fósforo, yodo y calcio.
El betacaroteno refuerza el sistema inmunológico y el ajo es bactericida, diurético, digestivo y mejora la circulación sanguínea.
Si se es prudente con el aceite, esta receta es muy adecuada para dieta baja en calorías.

L.M.C.

EDUCACIÓN ALIMENTARIA EN LA ESCUELA. UNA PROPUESTA.

El punto de partida del Consumo Responsable de alimentos es la Educación Alimentaria desde dentro de la sociedad. La Educación Alimentaria posibilita que las personas observemos buenos hábitos alimentarios acompañados por la higiene, el descanso y las actividades deportivas. Necesitamos cambiar de hábitos y sustituir alimentos nocivos por otros saludables y podemos hacerlo mediante experiencias colectivas, solidarias y pedagógicas.

La mente de l@s niñ@s tiene una gran plasticidad para cambiar malos hábitos por otros buenos. Por culpa de la intoxicación publicitaria, nuestros niñ@s padecen, cada vez más temprano sobrepeso, obesidad, diabetes, cáncer, colesterol, caries, estreñimiento y alergias, así como individualismo, consumismo y sedentarismo, prefigurando una vida adulta llena de enfermedades. Con una alimentación responsable, l@s niñ@s crecen más sanos y serán mejores personas.

La escuela es un espacio privilegiado para que nuestros niños y niñas aprendan a disfrutar comiendo de forma responsable, por ello necesitamos contenidos rigurosos, métodos atractivos y procesos continuados con la cooperación de familias, profesor@s y personal no docente.

Ayudando a l@s niñ@s a mejorar su calidad de vida, los adultos nos ayudamos a nosotr@s mism@s. Para la educación alimentaria no basta con buenas intenciones, ni siquiera con tener mucha información. Transmitir conocimientos alimentarios exige partir de los hábitos y dificultades alimentarias concretas. A partir de aquí, aflorar colectivamente esta realidad, valorarla, sentirla y aportar soluciones. Nuestras limitaciones en la educación alimentaria de nuestros hij@s, tienen que ver con horarios difíciles y saturación de la vida cotidiana. Pero también con una deficiente comprensión de la necesidad de buenos hábitos alimentarios. Sin caer en la culpabilidad o la impotencia, el conocimiento de lo que significa comer bien y lo que significa comer mal, nos ayuda a defender la salud de l@s más pequeñ@s, la nuestra y la de la naturaleza.

Pilar Galindo

PRODUCCIÓN Y CONSUMO DE ALIMENTOS ECOLÓGICOS EN ESPAÑA

La alimentación ecológica cobra relevancia en los discursos y programas europeos y españoles. Su reconocimiento oficial obedece, sobre todo, a la desconfianza hacia la alimentación industrial y la valoración de los alimentos ecológicos. Según datos del Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino (MARM), "9 de cada 10 consumidores piensan que el método de producción ecológica es menos agresivo con el entorno y que la agricultura ecológica permite una mejor conservación de los recursos naturales; 8 de cada 10 están de acuerdo con que la ausencia de plaguicidas es una garantía añadida en la producción ecológica; y, 7 de cada 10 consideran que los productos ecológicos sufren más controles que los productos tradicionales"(Observatorio de Consumo y Distribución del MARM, 2010). Sin embargo, el Ministerio responsable de la agricultura y la alimentación, evita señalar cuál es la agricultura contaminante con el entorno y peligrosa para nuestra salud y, mucho menos, emprender un plan de sustitución de la primera por la segunda. Impide así que la población ate cabos y reconozca que la agricultura y alimentación industrializada, mercantilizada y globalizada es responsable, en nuestras sociedades ricas, de la obesidad, el cáncer, la diabetes, el colesterol, las alergias. La prevalencia de estas enfermedades, algunas con carácter de epidemias, está asociada al modelo alimentario impulsado por las mismas multinacionales que primero nos enferman con la comida y luego nos "curan" con sus tratamientos farmacéuticos y sus alimentos funcionales. La valoración que reciben en las encuestas los alimentos ecológicos no se corresponde con su presencia en la cesta de la compra de las familias españolas. Se estima que, en 2010, el consumo anual medio de alimentos ecológicos por persona fue de 35,4 kg y su valor monetario de 29 (Panel Alimentario 2010). ¿Por qué no se pasa de las palabras a los hechos?

PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS ECOLÓGICOS EN ESPAÑA Y CONSUMO INTERNO.

España es uno de los principales países de la UE en superficie de producción ecológica -junto a Alemania e Italia- y figura dentro del grupo de los 8 ó 10 países del mundo con mayor producción ecológica. El crecimiento en superficie y operadores ecológicos ha sido espectacular en la última década. Entre 1999 y 2009 se ha pasado de 4.235 a 1.602.868 hectáreas y de 386 a 27.627 operadores (entre agricultores, transformadores y exportadores). Sin embargo, esta producción va acompañada de un consumo y una comercialización muy débil en el mercado interior por lo que el destino principal de esta producción ecológica es la exportación (el 75%), principalmente a los mercados europeos, lo que tiene muy poco de ecológico (Fuente MARM).

(Sigue en pag 19)

EXTRACTO DE NUESTRA PONENCIA "CULTURA ALIMENTARIA Y DEMANDA DE ALIMENTOS ECOLÓGICOS". SEMINARIO DE UNCUMA "OPORTUNIDADES DE EMPLEO EN LA DISTRIBUCIÓN Y DEMANDA DE PRODUCTOS ECOLÓGICOS", 15 DE SEPTIEMBRE DE 2011.

La Comisión Europea cifra el crecimiento de las ventas de alimentos ecológicos en la UE entre un 10 y un 15% anual. En España, según Mercasa, representan el 1,9% del gasto total en alimentación, equivalente a unos 37 millones de euros en 2010, siendo dicha proporción en 2009 del 1,7%.

Esta contradicción entre producción y consumo de alimentos ecológicos es objeto de diversos estudios realizados por el MARM, aunque encontramos diferencias según se aborde la cuestión desde la comercialización o desde el consumo. Vamos a manejar datos de los siguientes estudios:
-Estudio del MARM sobre la alimentación ecológica en los establecimientos de libre servicio de más de 100 m2, 2010.
-Valor y volumen de los productos ecológicos de origen nacional en la industria agroalimentaria española –junio 2010.
-Panel de Consumo Alimentario (1 de abril de 2009 a 31 de marzo de 2010)
-Monográfico sobre alimentación ecológica del Observatorio de Consumo y Distribución del MARM de 2010

Los dos primeros estudios se ocupan del mercado ecológico investigado en las empresas. Los otros dos, abordan el consumo preguntando a la población.

En el Estudio del MARM sobre la alimentación ecológica en los establecimientos de libre servicio de más de 100 m2, (2010), se evalúan las ventas en grandes superficies, excluyendo otro tipo de comercios. No incluyen todos los alimentos ecológicos, sino los que se comercializan en sus establecimientos (aceite, pan, pasta, conservas vegetales, mermeladas, caldos, huevos, alimentación infantil, leche y derivados lácteos y vinos). Dejan fuera frutas, verduras y hortalizas que constituyen el grueso de la alimentación ecológica de los hogares según informa el Panel de Consumo Alimentario, además de ser los alimentos que contienen mayores ventajas en nutrientes, vitalidad y tóxicos en comparación con sus homólogos de producción industrial. Las grandes superficies registran un crecimiento de las ventas de alimentos ecológicos del 11,7% en el último año, en un contexto en que las ventas totales de alimentos se han reducido en un 0,9%. Esa cifra es similar a la media europea.

El estudio "Valor y volumen de los productos ecológicos de origen nacional en la industria agroalimentaria española" (junio 2010), se ocupa de los productos ecológicos transformados por la industria alimentaria en base a materias primas producidas aquí. Tampoco incluye las frutas, verduras y hortalizas a no ser que tengan manipulación industrial – empaquetado en bandejas, congelado, deshidratado, zumos, conservas- en el que pierden su vitalidad. A diferencia del estudio anterior, en éste se aportan datos de ventas de alimentos ecológicos en todos los canales de distribución: tiendas especializadas, 38%; hipermercados y supermercados, 30%; venta directa y afines (a domicilio, por internet, en granja o explotación, cooperativas de consumidores), 14%; y otros formatos (autoconsumo, mercadillos, tienda tradicional), un 18%. (Pag. 148 del estudio).

(Sigue en pag 20)

El Panel de Consumo Alimentario (1 de abril de 2009 a 31 de marzo de 2010) estudia el consumo de alimentos ecológicos de las familias. Se centra en verduras y hortalizas, frutas, huevos y aceite que, en conjunto, dan un consumo medio anual por persona de 35,4 kg y 29€. Las verduras, hortalizas y frutas representan el 89% del consumo de alimentos ecológicos en 2009, ausentes en los estudios anteriores. Otra diferencia con los estudios de mercado es la importancia del "autoconsumo", categoría en la que incluye venta directa en finca, cooperativas de consumo, ferias, es decir, lo que se compra fuera de los canales habituales de comercialización. Estos circuitos alternativos suponen el 54% del consumo de alimentos ecológicos, frente al 32% que sumaban en el estudio de la industria alimentaria ecológica "ventas directas" y "otros formatos". El 46% restante corresponde al mercado propiamente dicho donde a las tiendas especializadas y supermercados les atribuye, respectivamente, el 11% de las ventas, teniendo un peso aún menor las ventas en hipermercados (8-9%). Según el Panel, el gasto de alimentos ecológicos en los hogares ha crecido en el último año un 6,3% (un 6,8% si lo valoramos en volumen de productos) incrementándose sobre todo en verduras y hortalizas (8,4%), mientras que atribuye un descenso del 1,6% en el gasto realizado por las familias en alimentación. La cifra de crecimiento de consumo de alimentos ecológicos es inferior a la aportada por las grandes superficies mientras que la contracción del gasto general de alimentación es mayor que la dada por estos mismos establecimientos.

En resumen, el grueso de la alimentación ecológica –frutas, verduras y hortalizas frescas, mucho más valoradas por los consumidores que las de producción industrial- está fuera del mercado y no comparece en las cifras manejadas por los estudios de mercado realizados por el MARM. En el estudio sobre canales de comercialización de alimentos ecológicos el ministerio excluye a los alimentos que mejor acreditan su diferencia respecto a la agricultura industrial, pero también a tiendas especializadas y comercios minoristas que no superan los 100m2. Por otro lado, los estudios, tanto de mercado como de consumo, muestran el subdesarrollo de los canales alternativos de distribución agrupándolos, de forma indiscriminada, en una categoría que incluye tanto la venta directa en la finca como las redes y grupos de consumo, la mayoría invisibles para las estadísticas oficiales. Lo escaso de nuestro volumen justifica la marginalidad con la que somos tratados y viceversa. La fragmentación impide el crecimiento, la resolución de los problemas logísticos y la existencia pública y, estas limitaciones, impiden salir de la fragmentación.

Pilar Galindo

PERFIL DEL CONSUMIDOR ECOLÓGICO.

El Panel de Consumo Alimentario caracteriza social y económicamente a la población consumidora de alimentos ecológicos. Sus resultados son un tanto sorprendentes. La media de consumo de alimentos ecológicos varía mucho según el tamaño del municipio, la clase social o la estructura familiar. El argumento principal para no consumir alimentos ecológicos es su precio elevado de lo que se podría deducir que son los hogares con rentas más altas los que más consumen alimentos ecológicos.

Sin embargo, los resultados del Panel Alimentario lo desmienten. Cuanto mayor es el municipio, menor es el consumo de alimentos ecológicos. En los municipios menores de 2000 habitantes, el consumo medio anual por persona es de 51,5 kg. En las ciudades de más de 500.000 habitantes, es inferior a los 20 kg.

Esto tiene que ver con la artificialidad de la vida en las grandes ciudades, la lejanía del campo, etc. Las poblaciones más pequeñas tienen el campo más cerca. Los hogares de renta baja y media de los municipios estudiados consumen más alimentos ecológicos -3 y 4,5 kg respectivamente por encima de la media- que los hogares de rentas más altas.

Por último se consumen más alimentos ecológicos en parejas adultas sin hijos -39 kg por encima de la media- y menos en las familias monoparentales con hijos –16 kg menos que la media-.

El Observatorio de Consumo y Distribución del MARM realizó, durante el 2010, un estudio monográfico sobre alimentación ecológica basado en investigación cualitativa - grupos de discusión- y entrevistas telefónicas a 1000 personas responsables de la alimentación del hogar, con un nivel de confianza del 95,5 % y +- 3% de margen de error por CCAA y tamaño del municipio.

El 52,3% de los consumidores ha comprado alguna vez productos ecológicos. El consumo disminuye a medida que aumenta la edad; es mayor en hombres que en mujeres; las poblaciones de 10.001 a 50.000 habitantes son las que más consumen productos ecológicos mientras que las grandes ciudades las que menos.

El 63,2% de los entrevistados encuentra en su lugar de compra habitual alimentos ecológicos.

El principal formato para adquirir estos productos es el supermercado. El 71,1% de los encuestados encuentra escasa la variedad ofrecida en estos establecimientos.

El 41,3% de los consumidores de productos ecológicos afirma que eran de marca del distribuidor. Los más jóvenes son los que menos consumen productos ecológicos con marca blanca.

(Sigue en pag 22)

La información reflejada en la etiqueta es suficiente para un 74,6% de los consumidores. Quienes la consideran insuficiente echan en falta información del fabricante y de la forma y zona de producción.

Los entrevistados que han consumido alguna vez productos ecológicos lo justifican por ser productos más saludables, con mejor sabor y mayor calidad. Por el contrario, aquellos que no han consumido nunca productos ecológicos lo asocian principalmente al precio más elevado. Otros aspectos que limitan el consumo de productos ecológicos son el desconocimiento y la falta de disponibilidad en el establecimiento habitual.

La compra declarada de alimentos ecológicos en canales de distribución convencional es incluso más alta que los datos de los estudios de mercado. Aparece también un consumo prioritario de marcas blancas que, sin embargo, es rechazado por los consumidores de producto ecológico con más cultura agroecológica (que son aquellos que quieren que la etiqueta muestre el lugar, el productor y la forma en que se han producido los alimentos).

Este estudio muestra, lo poco representativa que es la población que consume alimentos ecológicos a través de las redes alternativas.

No obstante, debemos tomar este estudio con ciertas cautelas y tener en cuenta que, en cualquier estudio de opinión, una cosa es lo que se dice que se hace y otra lo que se hace realmente.

Si hay una valoración tan positiva, si la mayoría de los consumidores dicen que encuentran los alimentos ecológicos en los comercios habituales (ya sabemos que no es así en frutas, verduras y hortalizas), ¿por qué el consumo de alimentos ecológicos no supera el 2% de las compras de alimentos?

La respuesta a ésto tiene que ver con: a) una tendencia a decir que hacemos lo que socialmente se considera positivo, b) las personas que dicen consumir alimentos ecológicos, ¿en qué proporción los incluyen en su dieta? (Muchos hogares que participan en redes alternativas de consumo aunque éstas ofrecen una amplia gama de producto fresco y transformado, hacen compras mensuales inferiores a los 50 euros, lo que significa que recurren a alimentos convencionales en una proporción muy alta), y c) en el mercado del consumo de alimentos no emerge el consumo realizado a través circuitos alternativos por formar parte de la economía sumergida. En estos circuitos se concentra la población con más cultura e implicación en el consumo responsable agroecológico.

Pilar Galindo

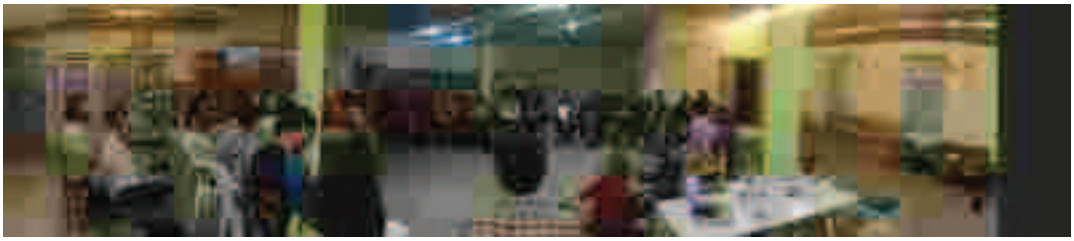
ESCUELA POPULAR DE FORMACIÓN ALIMENTARIA.

HUERTOS URBANOS PARA LA SEGURIDAD Y LA SOBERANÍA ALIMENTARIA

Jueves 20 de Octubre de 2011, 18:30.
En La Lavandería, C/Puerto del Milagro, 8, esquina C/Puerto de Viñamala
(al lado de la Torre y el Colegio Javier de Miguel).

"Huertos Urbanos en Vallecas", por Manuel Poveda, jardinero y participante del Grupo de Medio Ambiente del Movimiento 15M de Vallecas.
"Huertos Escolares y Educación Alimentaria", por MAR DE TIERRAS, colectivo de educadores.
"Soberanía Alimentaria y Huertos Urbanos en Cuba", por GAK La Lavandería.

Asistieron unas 40 personas, entre consumidor@s activ@s, vecin@s interesad@s y componentes de grupos de ecología y medio ambiente del 15M de diferentes barrios y pueblos de Madrid.



YA TENEMOS NARANJAS NAVELINA

Buenos días, el cambio de temperatura de estos últimos días nos permite poder empezar la campaña de la naranja.

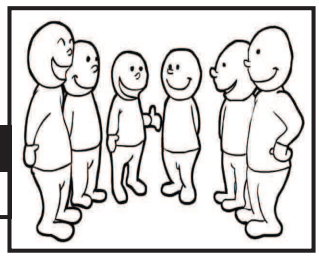
CALIDAD Y CARACTERÍSTICAS DE LA NAVELINA AL 28/10/11

Este año, a diferencia del anterior, tenemos desde hace días la acidez y el azúcar en su punto para comer, pero nos faltaba color en la piel. Con el fresquito de estos días, el verde ha virado hacia el amarillo y los grados brik han subido hasta el 8,1.

Como todos los años, ya sabéis que al principio de recolección la navelina tiene un punto de acidez que la hace peculiar, el contenido en zumo algo menor, también es característico de esta época. Empezaremos a recolectar a partir del 1-11-2011. Según pasen los días, se sucederán los cambios. El color de la piel virará de amarillo a naranja y subirá el contenido en zumo y grado brik. Según la normativa para la recolección de la naranja, se pueden consumir a partir de 6,5 grados brik, en nuestro caso, empezamos a recolectar como mínimo a partir de 7,5 y este año como podéis comprobar la tenemos a 8,1grados brik.

Para los envíos de naranja, tendremos en cuenta la fecha de recepción de pedido y los días de reparto en cada zona.
Esperamos vuestros pedidos con mucha ilusión.

AiguaClara, 28 de Octubre 2011



UMBRÍA ORETANA, aceite de aceitunas.

"Que tu alimento sea tu medicina, que tu medicina sea tu alimento".
Hipócrates.

Somos una empresa familiar que, desde su origen en 1998, buscamos desarrollar una agricultura autosuficiente, mediante un uso racional de los recursos naturales, tecnológicos y humanos de que disponemos, y rescatando conocimientos ancestrales. Organizamos y participamos en jornadas de información y cursos de formación en agricultura ecológica. Difundiendo así una manera de cultivar la tierra más digna para el que la trabaja, comprometida con el consumidor y respetuosa con la naturaleza.

De olivos centenarios y variedad Cornicabra. Recolectamos el fruto directamente del árbol, sin que toque el suelo y con sumo cuidado en el transporte, lo llevamos diariamente a la almazara. Separamos previamente el hueso entero de la pulpa, para que el aceite del hueso no dañe el de la pulpa. El hueso lo utilizamos como combustible para la calefacción. De la pulpa y en frío, extraemos el aceite. Se clarifica por decantación natural y lo envasamos en rama. Con los dos subproductos resultantes, la hoja y el alperujo, hacemos compost para devolverlos a la tierra de donde salieron. El producto más ecológico es el que no se consume. Sólo con un consumo racional y coherente de alimentos, enseres y servicios, contribuiremos a una auténtica revolución ecológica, social y económica. La responsabilidad tiene que ser asumida y compartida entre productores y consumidores. Unos y otros debemos buscar en nuestro entorno más cercano, los bienes de consumo y los elementos para producirlos.

La agricultura ecológica no es sólo una agricultura certificada que cumple una normativa. Sería insuficiente, vana y acabaría desvaneciéndose como cualquier moda. No debería ser sólo una agricultura de neorrurales desarraigados, ni de yuppies oportunistas.

La agricultura ecológica tiene que servir para devolver la dignidad al campo. Agricultores y Ganaderos que ven en su trabajo un oficio noble y ancestral, y que con sentido común, sencillez y una enorme responsabilidad, tenemos la imprescindible tarea de alimentar al mundo.

Chema Pérez Morales

CARTA A CONSUMIDOR@S Y COOPERATIVISTAS. AVANZANDO EN LA AUTOGESTIÓN.

Estimad@s amig@s:

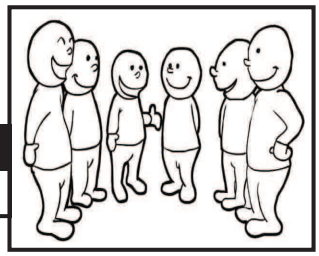
Hemos tenido un verano muy movido. Empezamos con la denuncia de un/a vecin@ por no tener licencia de apertura y la correspondiente inspección del departamento de Sanidad de la Junta Municipal de Vallecas. Nos salvamos porque lo teníamos todo preparado: proyecto de Reforma, tasas pagadas, etc. y quien nos denunció no consiguió acabar con nosotr@s. Continuamos con las obras de adaptación del local en la que nos hemos gastado gran parte del capital social desembolsado por l@s soci@s fundador@s y con una avería grave en la furgoneta Nissan que compramos por 300 euros hace 3 años, lo que nos obligó a comprar otra furgoneta de segunda mano.

Trabajamos julio, agosto y septiembre muy motivados por el SOS de algunos de nuestros agricultores para que no rebajáramos demasiado nuestra compra en medio de una producción máxima de frutas y verduras. Nos hemos integrado en el Movimiento 15-M para impulsar el consumo responsable agroecológico, preparado el programa del Grupo de Estudios de Consumo Responsable Agroecológico (GEA) a partir de octubre y lanzado una campaña de sensibilización social vinculada al Día Mundial de la Alimentación (16 de octubre de 2011). Acaba de salir el número 30 de la revista TACHAI con 74 páginas de producción propia. También hemos participado en las actividades del Día de la Coordinadora Infantil y Juvenil en Vallecas, en campamentos de verano de la Asociación de Vecinos de Madrid Sur, en las fiestas de este barrio y en la Batalla Naval de Vallecas, siempre con actividades lúdicas y pedagógicas a favor del consumo responsable.

Hacer las cosas correctamente exige un esfuerzo muy grande. Esto sólo se sabe cuando se pasa de las palabras a los hechos. Ahora, sin recursos económicos y con 1.700 euros mensuales de alquiler, 4 salarios de 1.000 euros más Seguridad Social y otros gastos generales, necesitamos redoblar nuestras actividades para aumentar el número de consumidores responsables.

El crecimiento numérico es necesario para la viabilidad económica de La Garbancita que, con el volumen actual, no es capaz de sostener todos los gastos. Pero también necesitamos crecer en participación ya que las tareas recaen en 50 personas activas y están excesivamente concentradas en 7 personas.

(Sigue en pag 27)



Para mantener controlados los precios de los alimentos, el aumento de consumidores tiene que ir de la mano del aumento de la participación. Además de agradecer cualquier aporte de trabajo voluntario, debemos generalizar la figura de consumidor/a activ@ recogida en nuestros estatutos.

Llamamos consumidor/a activ@ a una persona que, sin asumir los compromisos del soci@ de pleno derecho, cumple ciertas condiciones: a) colabora activamente en las tareas de la cooperativa con, al menos, 4 horas mensuales; b) paga una cuota mensual de 3 euros si es consumidor/a individual (2 euros si pertenece a un colectivo de consumidor@s activ@s); c) recibe un descuento del 4% en sus compras de alimentos; d) recibe gratuitamente la revista Tachai; e)tiene preferencia en el orden de asistencia a los cursos que imparte el Grupo de Estudios de Consumo Responsable Agroecológico (GEA).

Antes de fin de año queremos pasar de 2 a 4 cestas básicas mensuales. Esta operación tiene que ver con el tránsito de una dieta ecológica testimonial a una dieta ecológica dominante. Quienes quieran hacer compra semanal podrán hacerlo y quienes deseen mantenerse en compra quincenal, también. Llegado el momento, adelantaremos una semana la compra de la mitad de los consumidores quincenales para repartirlos en dos grupos, el que compra el primer y tercer miércoles y el que compra el segundo y cuarto miércoles de cada mes. Informaremos de la fecha en cuanto tengamos a punto los cambios de control de gestión y de la herramienta web que nos permitan una transición ordenada. Cualquier sugerencia que tengáis sobre esta cuestión nos será útil.

Os animamos a dar un paso al frente en la autogestión. Sin ella nuestro proyecto no es viable. Con ella podemos contribuir a la democratización del consumo responsable agroecológico y, de paso, al respeto a la naturaleza, la lucha contra el hambre y las enfermedades alimentarias y una vida más sencilla y segura para tod@s.

Para más información: lacestabasica@nodo50.org // Teléfono: 618215863.

Consejo Rector. 28/09/2011

LA GARBANCITA ECOLÓGICA EN BIOCULTURA.

Julián Ruiz de Quero (Toledo), uno de nuestros principales agricultores, acude a Biocultura junto a "Labranza Toledana", también suministrador de aceite a nuestra cooperativa. Juntos han contratado un stand (nº 66) de 9 metros cuadrados cuyo precio es de 1600 € por cuatro días (3 a 6 de Noviembre de 2011). Julián nos ha invitado a usar gratuitamente una parte de su espacio ya que no ha culminado la preparación del queso ecológico que pensaba presentar y sólo tendrá una presencia testimonial bajo la denominación de Esencia Rural.

No está en nuestros planes acudir a una feria de amplio contacto con la población. Aún tenemos importantes deficiencias en el funcionamiento de nuestro equipo profesional y de las herramientas informáticas que manejamos. Sin embargo, este ofrecimiento se vincula con la urgente necesidad de crecer para asumir los costes actuales y superar la crisis de tesorería en la que nos encontramos. La forma de resolver esta contradicción es acudir con un mensaje escrito y oral en el que se refuerza el carácter participativo, autogestionado y educativo de nuestro proyecto. Tomaremos nota de quien se interese por La Garbancita Ecológica, pero transmitiremos la diferencia de tarifas entre consumidores individuales sin más implicación y consumidores activos y colectivos que participan en las tareas de la cooperativa.

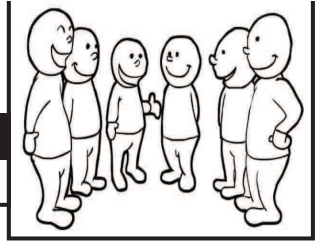
Llevamos una buena selección de libros de salud alimentaria, globalización e inseguridad alimentaria, prevención y curación de enfermedades mediante la alimentación y consumo responsable agroecológico, así como los últimos ejemplares de nuestra revista Tachai, de la que hemos editado 1450 ejemplares de los últimos cuatro números -Febrero a Septiembre- y nos quedan únicamente 185 ejemplares que llevaremos a la Feria.

Repartiremos una cuartilla a las personas interesadas y estableceremos diálogo con ellas explicando las propiedades nutritivas, ecológicas y sociales de nuestros alimentos, así como los mecanismos de formación de los precios, justos para los agricultores y populares para los consumidores, gracias a la participación de los mismos. Se trata de transmitir una alternativa de consumo responsable, agroecológico, autogestionado y popular, cuyo objetivo es un crecimiento firme basado en la cultura alimentaria, el dialogo campo-ciudad y el compromiso social.

Esta actividad, que realizamos agricultores y consumidores juntos por primera vez, se inscribe en un calendario muy saturado. En 72 horas hemos preparado toda la infraestructura, libros, expositores, textos y comunicación pero, para cubrir 4 días completos de 10 de la mañana a 8 de la tarde, necesitamos ayuda. Puedes apuntarte en el teléfono 618215863, en el correo lacestabasica@nodo50.org o el día de la Cesta Básica en La Lavandería. Quien se apunte tendrá derecho a entrada gratuita y a un 15% de descuento en la compra de cualquiera de los libros de la magnífica selección que hemos preparado.

A título informativo, adjuntamos el cuadrante general de los 4 días de Feria, divididos en tramos de una hora.
Quien se apunte tendrá derecho a entrada gratuita y a un 15% de descuento en la compra de cualquiera de los libros de la magnífica selección que hemos preparado.

(En total pasamos 19 personas de la cooperativa a lo largo de los cuatro días de la Feria)



LA GARBANCITA ECOLÓGICA

SOC. COOP. DE CONSUMO RESPONSABLE

BIOCULTURA 2011. 3, 4, 5 y 6 de 2011. FERIA DE MADRID – IFEMA, STAND 66

L@s agriculto@s y l@s consumidor@s ecológic@s nos responsabilizamos conjuntamente de producir, distribuir y consumir alimentos sanos y respetuosos con la naturaleza.

La Garbancita Ecológica es una cooperativa de consumo responsable agroecológico autogestionado y popular surgida en 2007 desde los Grupos Autogestionados de Konsumo (GAKs) cuya actividad se remonta a 1996.

Nuestro nombre evoca proteína vegetal y trabajo de cuidados, invisible, realizado por las mujeres; participación de l@s consumidor@s y autonomía respecto a bancos, partidos e iglesias; cooperación campo-ciudad, profesionalidad y cultura alimentaria y, finalmente, alimentos de temporada, cercanos, llenos de vitalidad, a precios justos para l@s agricultur@s y asequibles para l@s consumidor@s.

Para más información: www.nodo50.org/lagarbancitaecologica
lacestabasica@nodo50.org // 618215863. c/ Puerto del Milagro, 8, 28018-Madrid

---

esencia RURAL

¡Buscas la esencia?

Si quieres conocer un ejemplo de colaboración,
agroecología y consumo autogestionado y responsable,
visítanos en el **Stand nº 66**
Otras formas de intercambio son posibles.

info@esenciarural.es
Telf. 926 577 084

NARANJAS ECOLÓGICAS, DELICIOSA FUENTE DE SALUD.

La naranja es la principal fruta del invierno en la dieta mediterránea. Su consumo fortalece nuestro sistema inmunitario contra las infecciones. Una naranja en gajos o un zumo de naranjas recién exprimidas nos previene de la gripe y otras enfermedades. La naranja es rica en vitamina C, provitamina A, antioxidantes y bioflavonoides que protegen la circulación sanguínea, favorecen la absorción de la vitamina C y poseen propiedades anticancerígenas. Además, en cada fruto hay más dimensiones que las que se aprecian al comer.

PROPIEDADES NUTRITIVAS, SOCIALES y ECOLÓGICAS

Fruta de temporada y sin químicos

La naranja ecológica aporta un 23% más de vitamina C que la de cultivo convencional. Al no emplear abonos, insecticidas, herbicidas y fungicidas químicos, está libre de tóxicos que perjudican nuestra salud. Las frutas y verduras de cultivo industrial carecen de la cantidad y la calidad de nutrientes que poseen los alimentos ecológicos de temporada. A igualdad de peso, alimentan más porque contienen menos agua y más nutrientes de un suelo sano.

La campaña de naranja se prolonga, más o menos, desde noviembre a mayo. Reclamar naranjas al mercado fuera de este periodo es apostar por su importación de países más al Sur. Eso significa coste energético en su transporte, contaminación y dedicación de tierras para los mercados internacionales, más rentables, en su lugar de origen en vez de alimentar a sus propios habitantes.

Del árbol a la mesa

Nuestras naranjas proceden de agricultor@s ecológic@s de Valencia. Son cosechadas en su punto óptimo de maduración y suministradas a los consumidores sin pasar por cámaras de desverdización artificial. Para l@s agricultor@s este procedimiento aumenta el riesgo de que, al estar más tiempo en el árbol, condiciones climatológicas adversas puedan dar al traste con su trabajo.

Al tomar naranjas ecológicas disfrutamos de su sabor, pero también de la mayor vitalidad que nos proporcionan sus vitaminas y minerales. Al ser recogidas poco antes de enviarlas, nos llegan con plenitud de nutrientes.

Las personas y la naturaleza antes que el mercado

El mercado nos tiene acostumbrados a pagar más por los frutos más grandes y menos por los más pequeños. En las naranjas, esta diferencia de precio no supone diferente sabor o calidad nutricional. Las de mayor tamaño se reservan para consumo de mesa y las de menor para zumo.

A veces, entre las de zumo hay naranjas que, por su aspecto, se rechazan para mesa aunque tengan calibre grande. Las pequeñas manchas verdes o rojas en la piel se deben a heridas de una mosca que no afectan a su valor nutritivo o su sabor, pero "el mercado no las quiere". Evitar esas pequeñas motas supone insecticidas que quedan en el fruto pero, como no se ven, "el mercado no las rechaza", aunque eso sí afecta a su calidad nutricional.

El tamaño de las naranjas depende de si hiela o no durante la floración. El número de flores que salen determina el número de naranjas de un árbol. Cuando la flor ha sido abundante los frutos son más pequeños. Como el fruto grande se paga más, muchos agricultores "aclaran" (quitan frutos al árbol) en agosto. El consumo responsable debe apoyar a los agricultores ecológicos que, desde la naranja temprana a la tardía, respetan a los árboles en sus condiciones naturales.

Precios populares.

Hablamos de calidad nutritiva y cultura alimentaria, pero también de precios. La naranja de La Garbancita Ecológica, además de estar libre de tóxicos, contiene más nutrientes y más vitalidad que la convencional. Sin embargo, tiene un precio similar –e incluso inferior- al de las naranjas convencionales de más calidad. Esta ventaja, incomprensible desde una óptica de mercado, se explica por el compromiso de l@s agricultor@s ecológic@s y las redes de consumo responsable.

POBLACIÓN, LIBRE COMERCIO Y HAMBRE.

En 2011 la humanidad contabiliza 7.000 millones de personas, mil millones más que en 2000 y 5.000 millones más que en 1800, pero este crecimiento no ha sido igual para todos. En las últimas décadas, los países ricos ralentizan el aumento de su población autóctona al tiempo que consumen la mayoría de los recursos energéticos y alimentarios y se benefician del desarrollo de la tecnología y la medicina. Por eso, la población de los países ricos vive el doble de años que la de los países empobrecidos. En África, el continente cuya población crece más deprisa, se produce la mayor tasa de muertes por hambre y enfermedades asociadas a la desnutrición.

Los expertos en población aconsejan afrontar el hambre y la pobreza invirtiendo en la producción agraria de los países pobres, priorizando las energías renovables y flexibilizando las políticas migratorias. Sin embargo, al no cuestionar la entrega al mercado de la producción y el consumo de alimentos, estas políticas son sólo el maquillaje de unas relaciones basadas en la desigualdad, la dominación y el despojo.

La mercantilización de los alimentos adopta un perfil neocolonial con el acaparamiento, por parte de multinacionales y gobiernos de países ricos, de enormes extensiones de tierras fértiles en África, Asia y América Latina para asegurarse comida abundante y barata, a costa de privar de tierra, agua y alimentos, a millones de personas de los países dependientes.

Los cereales que constituyen la alimentación básica para 4000 millones de personas, convertidos en mercancía, no se cultivan para alimentar a la población local, sino para venderse en los mercados internacionales al mejor postor. Tras la crisis inmobiliaria y financiera, el capital globalizado invierte, sin que nadie se lo impida, en el mercado de materias primas alimentarias, aumentando los precios y, al mismo tiempo, las muertes por desnutrición.

El crecimiento simultáneo de la población y la pobreza se debe al dominio de los países ricos sobre los pobres, del capital sobre los derechos humanos, del mercado global sobre la soberanía alimentaria y de los hombres sobre las mujeres.El cambio de las políticas económicas requiere un cambio en nuestros hábitos alimentarios y de consumo. Acabar con el hambre y la pobreza exige acabar con la opulencia y el intercambio desigual. Pero eso se traduce, para l@s ciudadan@s del primer mundo, en limitar en nuestra dieta la ingesta de carne, los alimentos de fuera de temporada y la comida procesada, repleta de químicos y traída desde miles de kilómetros.

El Consumo Responsable y la Producción Agroecológica son el fundamento de la Seguridad Alimentaria. Junto a la distribución en circuitos cortos, que reduce todo lo posible los intermediarios y la distancia geográfica, cultural y temporal entre la producción y el consumo, constituyen la Soberanía Alimentaria.

Pilar Galindo

EL CÁNCER COMO SÍNTOMA.

Un tumor cancerígeno se desarrolla cuando el ambiente está cargado de agentes que colapsan las defensas de un organismo vivo.

Hace setenta años, el cáncer era una enfermedad rara. Con la modernización industrialista y competitiva, el cáncer se ha desbocado por la omnipresencia en la vida cotidiana de sustancias químicas de síntesis, la generalización del estrés, la explotación laboral y la comida basura.

Lo que mata a una persona no es el cáncer sino las condiciones que posibilitan la mutación celular y el crecimiento descontrolado del tumor. El cáncer no produce la enfermedad, es la enfermedad la que produce el cáncer.

El origen del cáncer no es impredecible. Cuando una casa está bien construida no se la lleva el vendaval. El cáncer indica la debilidad del cuerpo que lo alberga. La vida humana requiere un equilibrio biológico, psicológico y social. Cuando no existe dicho equilibrio el cáncer tiene su mejor caldo de cultivo.

Se conoce con el nombre de cáncer a un conjunto de 100 enfermedades cuyo común denominador es el crecimiento descontrolado de células anómalas. La reducción de los nutrientes vitales de las células, incluyendo el agua y el oxígeno, es causa y no consecuencia del tumor cancerígeno.

El cáncer, lejos de ser una enfermedad, es el mecanismo de supervivencia de las células amenazadas cuando fallan otros medios de protección. Los radicales libres acuden a donde hay algo que descomponer o pueda ser una amenaza para el equilibrio fisiológico y sólo destruyen aquellas células y tejidos previamente dañadas.

Los radicales libres no son la causa, sino la consecuencia de la enfermedad y el envejecimiento. Cuando las células descontroladas y los residuos metabólicos se eliminan correctamente, los radicales libres no atacan. La curación de las infecciones con medicamentos debilita el poder del sistema inmunológico, el hígado, los riñones y el aparato digestivo para mantener las células limpias de depósitos dañinos.

La medicina convencional estudia mucho los mecanismos de aparición y desarrollo de las enfermedades, pero presta poca atención a las condiciones de posibilidad, tanto de la salud como de dichas enfermedades.

Al igual que existe un mecanismo para desarrollar un tumor cancerígeno, existen mecanismos para prevenir, sostener e involucionar dicho desarrollo.

BIBLIOGRAFÍA: "El cáncer no es una enfermedad", Andreas Moritz. Ed. Obelisco.

M.M.

EL CONSUMO RESPONSABLE AGROECOLÓGICO COMO FORMA DE CREACIÓN ECOFEMINISTA.

El pasado 26 de octubre, el Colectivo Feminista "Las Garbancitas" participamos en las jornadas "Dones, Ecología y Art" que organizaba un nutrido grupo de mujeres, profesoras y doctorandas, de escultura, música, pintura y diversas artes de la Facultad de Bellas Artes de Barcelona, para abordar la creación artística desde el feminismo a la ecología.

Nerea Hernández y Pilar Galindo, integrantes del Consejo Rector de "La Garbancita Ecológica" participaron en la mesa redonda "Experiencias desde los ecofeminismos/ecologismos".

Sólo pudimos estar el primer día de jornadas que se dedicaba principalmente a ecofeminismo, porque el segundo teníamos que visitar a l@s agricultor@s de FuitalpuntBio (Lleida). Pero, en un solo día, conectamos. Por la mañana Alicia H. Puleo hizo una aproximación al ecofeminismo en sus distintas corrientes. Partió de la intencionalidad con que el arte protagonizado por los hombres mira el cuerpo y designa el lugar asignado a las mujeres. Hortensia Hernández de Ca la Dona, hizo su propia lectura del ecofeminismo desde los cuidados y la sostenibilidad de la vida. Nos quedaron muchas cosas que debatir con ambas. Por la tarde, en la mesa redonda, destacamos las experiencias de Sandra Bestraten, arquitecta que dirige la remodelación del nuevo local Ca la Dona, una perspectiva feminista que va desde la participación de las mujeres en el equipo de restauración, recuperando las infraestructuras del agua y los mosaicos -que desde una arqueología sin perspectiva de género hubiesen sido documentadas y enterradas- hasta la inclusión de los colectivos de mujeres de Ca la Dona en la recuperación y diseño de los espacios.

(Sigue en pag 34)

Contamos nuestra experiencia de ecofeminismo desde una forma particular de abordar los cuidados y la naturaleza: el consumo responsable agroecológico. Incluimos aquí el resumen de nuestra intervención.

Impulsamos el consumo responsable agroecológico como condición para la Seguridad y la Soberanía Alimentaria frente a los daños de la industrialización, mercantilización y globalización de los alimentos.

Una alimentación abundante en frutas y verduras ecológicas de temporada, respetuosa con la naturaleza, la vida digna en el campo y las relaciones comunitarias, es inseparable del reparto equitativo del trabajo de cuidados entre hombres y mujeres, tanto en el campo como en la ciudad. de economía social integrado por hombres y mujeres. La presencia mayoritaria de mujeres en los órganos de dirección, elaboración teórica y comunicación social expresa nuestra proporción real en la cooperativa. Este ajuste ha requerido superar nuestras propias limitaciones y la aceptación de sus consecuencias por los hombres. El colectivo feminista Las Garbancitas llega al ecofeminismo al investigar las relaciones de subordinación de las mujeres a los hombres y de la naturaleza a la cultura que, apareciendo como algo natural, reproducen la desigualdad y causan grandes desastres y sufrimientos. Avanzamos mediante la innovación, la cooperación, la formación, la comunicación social y la educación alimentaria de niñ@s, adolescentes y adult@s. Consideramos esta actividad como un arte.

Colectivo Feminista Las Garbancitas

Intervención de Alicia H. Puleo realizando una aproximación al ecofeminismo en sus distintas corrientes

SOBERANÍA ALIMENTARIA Y HUERTOS URBANOS EN CUBA.

LA AGRICULTURA URBANA EN CUBA

En Cuba surge espontáneamente de las gentes la urgencia de encontrar una solución inmediata a la necesidad diaria de alimentos tras la caída del bloque de los países socialistas, allá por 1992. En patios, parterres, terrazas, suelos baldíos crecen productos hortícolas en huertos urbanos. Por esta época, además, los EE.UU. endurecen a límites insostenibles el bloqueo a la Isla. La prensa internacional anunciaba día sí y otro también la "inminente caída del régimen cubano". Pero tal cosa no ocurrió. Lo que sí ocurrió en el periodo especial de la mayor de las Antillas fue una nueva revolución agrícola, agroecológica, sin precedentes en la región.

Sin embargo aquella espontaneidad no surge de la nada. Ya en la década de los 80, el Mº de Defensa cubano pone en marcha un proyecto de investigación: los cultivos organopónicos, consistentes en plantaciones en parterres elevados delimitados por hormigón y riego por goteo. La política de defensa del Estado cubano está orientada a la solución de los problemas de abastecimiento para toda la Isla derivados del bloqueo, así como a hacer frente a los ataques biológicos perpetrados por los gobiernos de los EE.UU. sobre territorio cubano. Comienza la investigación en biopesticidas y biofertilizantes.

Paralelamente las universidades investigan y practican sobre el terreno real la producción biológica de alimentos, elaboran alternativas de conocimiento y cuidado del medio ambiente, así como sobre la mejora de las condiciones psico-bio-socio-culturales de salud de las cubanas y cubanos. Todo ello visto como un todo interrelacionado en donde la cultura humana forma parte de la naturaleza misma, no algo aparte.

En Cuba no se habla de Desarrollo humano en abstracto, sino poniendo a las personas y sus necesidades como motor del desarrollo, no al revés. No por casualidad es hoy un país libre de analfabetismo, alcanza el mayor índice de esperanza de vida en la región América Latina-Caribe y dispone de una de las mejores redes de atención a la salud del mundo.

Sin embargo el tipo de agricultura practicada en la Isla hasta el periodo especial fue principalmente industrial, dependiente de importaciones de petróleo, pesticidas y fertilizantes. La producción para la exportación por excelencia era el azúcar de caña y la cesta básica dependía en gran medida de alimentos importados. Cuba, como todos los países de la etapa desarrollista, estaba subordinada a la maquinaria de la producción industrial de alimentos.

(Sigue en pag 36)

Las consecuencias del paro en seco de las importaciones de insumos para la agricultura fueron desastrosas. El cubano medio perdió alrededor de 10 kg. de peso, la morbilidad infantil por enfermedades derivadas de la desnutrición aumentó peligrosamente. Estado y poblaciones se ponen a la tarea de buscar soluciones a nivel local a un problema de dimensión mundial, que en Cuba generó nuevos modos de concebir y hacer desarrollo, entre ellos la agricultura biológica urbana, considerada hoy por muy diversos especialistas en la materia como un paradigma de agricultura dado en un contexto local susceptible de aportar soluciones exitosas a los graves problemas mundiales de inseguridad alimentaria y agotamiento de las energías fósiles.

Otros factores han contribuido directamente al éxito de la agricultura biológica cubana en general, no sólo urbana. Uno, el elevado nivel de cualificación y formación de la población, otro la prioridad dada en todos los niveles de la organización socio-política en Cuba a la investigación científica, encaminada hacia un objetivo prioritario: desarrollar condiciones de vida saludables para las personas en un medio ambiente saludable.

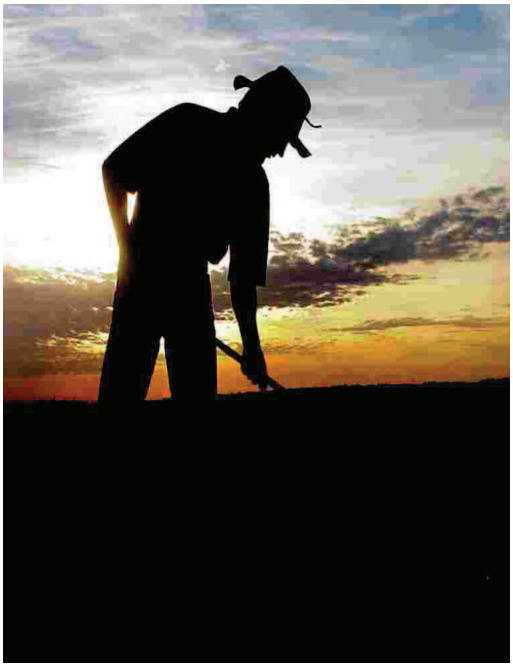
Actualmente, en la ciudad de La Habana la mitad de los alimentos frescos provienen de cultivos agroecológicos urbanos, y la cifra se sitúa en el 60% para todo el país.

Agroecología, soberanía alimentaria y huertos urbanos.

¿Cómo es posible que en Cuba la soberanía alimentaria no sea sólo una reivindicación solidaria, sino una realidad puesta en el plato de la comida? Las causas son múltiples y complejas, pero que tienen en las prácticas de la Revolución socialista cubana todo que ver. Resumidamente estas son algunas de ellas:

-La conversión de una agricultura de altos insumos, dependiente de los carburantes fósiles, en cultivos autodependientes.
-Rescatando técnicas agrícolas tradicionales en un ejercicio de recuperación de la memoria histórica de los trabajos campesinos, del conocimiento y reconocimiento público de los saberes del pueblo.
-Superando la separación entre el trabajo manual y el intelectual. Es desde las prácticas agrícolas que la investigación científica avanza y viceversa: en biopesticidas, biofertilizantes, vermicultura, compostaje, integración ganadería-agricultura, separación campo-ciudad...
-Solucionando los problemas derivados de la propiedad de la tierra y su reparto. En Cuba la propiedad es al mismo tiempo patrimonio del Estado y de propiedad diversa: estatal, cooperativa y privada. Asumiendo la incompatibilidad de grandes extensiones de suelo y de suelos improductivos con las prácticas agroecológicas: reparto, transferencia, redistribución y usos de terrenos acordes a las necesidades locales, regionales y estatales.

(Sigue en pag 37)



-Dignificando el trabajo agrícola en un triple plano: la re-significación en positivo de la cultura de los trabajos campesinos, aportación desde diversas instituciones de medios para crear buenas condiciones de trabajo y reversión de la migración campo-ciudad.
-Compartiendo todo este conocimiento con los países de su entorno.

HUERTOS URBANOS E INSEGURIDAD ALIMENTARIA

Con las pinceladas anteriores podemos aproximarnos a la dimensión real del papel que cumplen los huertos urbanos en Cuba. Todos de producción agroecológica. Y también percibir las diferencias con respecto a la concepción que este tipo de prácticas agrícolas urbanas tiene en las sociedades opulentas, en donde el consumo compulsivo lo hemos convertido en necesidad y la satisfacción de esa necesidad nos convierte en depredadores ignorantes, y además enfermos.

Así, en Cuba existe la consciencia de que en términos locales y poblacionales la agricultura biológica urbana es sostenible (conforme lo entiende Europa) porque la gente y el Estado la "sostiene", sin embargo saben que no es sustentable (según lo concibe América central y del sur) porque el problema real es el agronegocio a escala mundial. Por tanto, la sola práctica agroecológica urbana no "autosustenta" y alimenta sano a toda la población en ese marco más amplio que es el mundo capitalista realmente existente. Cuba no está sola, pero sí acosada por nuestros explotadores y mercaderes. La clave está, por tanto, no en la multiplicación cuantitativa de huertos urbanos por toda la Isla para hacer agrícolamente sostenible el país, sino en la transformación, a nivel global, de los medios de producción capitalista por otros que hagan sustentable al mundo, no sólo a Cuba.

Desde esta perspectiva, los huertos urbanos son un aporte esencial a la solución de la inseguridad alimentaria. Pero considerarlos sólo como una solución político-técnica local para alcanzar la soberanía alimentaria global, los transforma en parte de un problema mayor. ¿Cuál? Pues que la riqueza generada en la relación entre la tierra y el trabajo en el complejo intercambio de nutrientes, no puede separarse artificialmente de las normas institucionales dadas en la división del trabajo y en cómo se reparte la riqueza producida. Es decir, que mientras unas localidades o grupos humanos disponen de productos sanos que llevarse a la boca porque "sostienen" las condiciones para producir y consumir agroecológico, ente tanto otras y otros, por el hecho de ser trabajador@s asalariad@s o sin salario, han de abastecer su mesa de alimentos industriales contaminados al precio que sea, o bien extender la mano para recibir una "ayuda alimentaria". Sin olvidar las cuentas hechas por la FAO: las mil millones de personas condenadas por el sistema a morir de hambre.

(Sigue en pag 38)

Las posibles soluciones a los problemas plantados más arriba son todo un reto a la hora de poner en marcha huertos urbanos en contextos salvajemente urbanizados y en sociedades donde los valores del individualismo, la mercantilización y la competitividad son hegemónicos. Reconociendo las obvias diferencias del contexto cubano y del europeo, no es menos cierto que la situación de colapso energético y desabastecimiento de alimentos dados en Cuba dos décadas atrás se parece mucho a nuestro mañana.

Sin embargo por este "primer mundo" no estamos tan sol@s como creemos. Muchas y muchos grupos y personas que estamos comprometidos en el consumo o la producción responsable y agroecológica nos vamos encontrando y tejiendo redes de colaboración al margen y en contra de la lógica del mercado. La experiencia cubana nos ofrece un camino a explorar y tiene la gran ventaja de llevar mucho trecho andado. Y además no quieren recorrerlo en solitario.

Beatriz Martínez. GAK de La Lavanderia

CONSUMO RESPONSABLE AGROECOLÓGICO. PROBLEMAS Y SOLUCIONES. (II)

EL "TRABAJO" DEL CONSUMO RESPONSABLE.

Consumir alimentos ecológicos de forma participativa, en relación directa con l@s agricultor@s y con precios asequibles, no es fácil. No hay oferta cercana a los hogares, suficientes productos para dejar de ir a la frutería convencional, ni frecuencia del suministro para disfrutar plenamente de la vitalidad de los alimentos recién recolectados. Los problemas de transporte, conservación en verano, control de calidad, salida de MercaMadrid, errores y extravíos, son constantes.

Estos problemas los resuelven relativamente las tiendas especializadas y las grandes superficies en sus departamentos "bio". Estas últimas, a costa de pagar más barato a l@s agricultor@s, cobrar más caro a l@s consumidor@s ocupando el nicho de mercado que las multinacionales alimentarias dedican a las clases medias con cultura alimentaria y poder adquisitivo.

Quienes no pasan por esta degradación del consumo responsable, se enrolan en grupos de consumo que, en relación directa con uno o varios productores, asumen colectivamente una gran cantidad de tareas: recepción de la oferta quincenal o semanal de los agricultores, ganaderos, acuicultores y transformadores ecológicos, envío a los grupos y unidades de consumo, recepción de sus pedidos y envío a cada suministrador, recepción de los alimentos, distribución, procesado, control de calidad y preparación de los pedidos individuales, resolución de pérdidas y errores, cobros, pagos y un sin número de incidencias y operaciones.

Algun@s consumidor@s -con o sin razones justificadas- no asumen su cuota parte de autogestión y las tareas recaen de manera desigual en los componentes de los grupos. Una minoría entusiasta asume la autogestión que queda al descubierto, incrementándola a la suya propia.

(Sigue en pag 40)

Otr@s consumidor@s realizan pedidos de alimentos ecológicos en dosis homeopáticas, como para legitimar cualitativamente -ya que no cuantitativamente- su identidad de consumidor ecológico responsable y autogestionado. Pero tampoco se preocupan por la relación entre su escasa compra y la escasa demanda interna que obliga a l@s agricultor@s a exportar su producción o vendersela a las grandes superficies.

A veces, l@s consumidor@s que llegan primero se llevan las mejores frutas y verduras descuidando -al alza- el difícil fiel de la báscula, con lo que l@s que llegan l@s últimos cargan con los productos más desfavorecidos y se quedan sin parte o sin todo el producto que habían pedido.

Otras veces, sobre todo en verano, entre los transportes y la estancia de los productos sin climatización, el alimento que llega a nuestra casa ha perdido gran parte de su vitalidad, su frescura y su apariencia.

Estas son algunas de las condiciones reales del consumo responsable autogestionado. En nuestra larga experiencia hemos podido comprobar que cuando alguien intenta corregir ciertos abusos o desidias, se oyen voces que rechazan el estrés y el mal rollo de quienes se parecen a los capitalistas productivistas.

Estas dinámicas producen dos tipos de resultados. Interiormente, el núcleo más entusiasta y comprometido debe gestionar, además de una gran sobrecarga de trabajo, la amargura de la injusticia y el doble lenguaje en un medio que promueve la solidaridad y la integridad. Exteriormente, más allá de los reportajes periodísticos que muestran a jóvenes y sonrientes comprador@s con su verdura, el resultado es doble. Por un lado, la esclerosis de los colectivos de consumo que se desentienden de todo lo que no sea su propia alimentación, manteniendo un gran discurso junto con listas de espera porque el necesario crecimiento requiere esfuerzos que no están dispuestos a asumir. Por otro, la salida para la creciente producción agroecológica se produce a través de las fronteras a los mercados internacionales.

A. M.
(Continuará...)

JORNADA MEDIO AMBIENTE, AGROECOLOGÍA Y CONSUMO RESPONSABLE. ASAMBLEA POPULAR DE VALLECAS-PUENTE.

El pasado sábado 1 de Octubre, el Grupo de Medio Ambiente y Ecología del 15M de Puente Vallecas organizó la Jornada de Medio Ambiente, Agroecología y Consumo Responsable para trasladar al barrio sus propuestas de intervención.

Para animar la participación de l@s vecin@s del barrio, realizamos un pasacalles animado por una batucada de jóvenes.

Más de 50 personas pasaron por la Plaza Roja. Muchos niñ@s inundaron de ilusión las actividades propuestas, desde la performance de la comida basura, hasta un taller de pinturas.

Pero la actividad estrella de la tarde, que contó con la activa participación de pequeños y mayores, fue la creación de un huerto ecológico de aromáticas, que construimos asesorados por el jardinero Manuel.

JORNADA DE MEDIO AMBIENTE AGROECOLOGÍA Y CONSUMO RESPONSABLE

SÁBADO 1 de OCTUBRE; de 17:00 a 20:00 h

PLAZA ROJA

A LAS 17:00 PASACALLES/BATUCADA

A LAS 17:30 PERFORMANCE- PRESENTACIÓN
"¿qué es la comida basura?"
A CARGO DEL GAK, LAVANDERÍA

A LAS 18:00 CHARLA-DEBATE
¿Qué es la seguridad y la soberanía alimentaria?
¿Qué es agroecología?
¿Qué es el consumo responsable y como funciona?
A CARGO DEL GAK, LAVANDERÍA

... Y VARIOS TALLERES PARA TODO TIPO DE PUBLICO...

TALLER: Construcción de objetos con materiales reciclados
TALLER: "Plantar un jardín en el barrio"
TALLER: "Hacer un huerto virtual con los peques"
MESA OBSERVATORIO MEDIOAMBIENTAL
¡Dinos que zonas de tu barrio mejorarías!

ASAMBLEA PUENTE DE VALLECAS: http://puentevk.tomalosbarrios.net/
LA GARGANTA ECOLÓGICA: www.nodo50.org/lagargantaecologica/

FRENTE A LOS BANQUEROS Y ESPECULADORES MOVILIZACIÓN POPULAR.

EL CASO DE JUSTA Y ALBERTO

Alberto, dueño de un pequeño negocio y angustiado por las deudas (situación de necesidad acuciante), entre ellas el pago de salarios de sus trabajadores, acudió en 2007 a una empresa de dinero rápido, Financiera Carrión S.A., que le otorga un crédito de 65.000 € a devolver en un año incrementado con un interés del 20'95 % (condiciones usurarias), y le exige una vivienda como garantía. Como la vivienda de Alberto ya estaba hipotecada, es su suegra, Justa, quién que se ofrece para que su piso sirva de garantía. Los trámites son tan rápidos que prácticamente no hay tiempo para detenerse en detalles (hipoteca express). Al cabo del año, Alberto no consigue la deuda más los intereses abusivos e intenta pagar una parte y continuar en plazos mensuales de aproximadamente mil euros. Financiera Carrión ni siquiera recibe a Alberto y solicita la ejecución inmediata de la hipoteca para adjudicarse la vivienda. El juzgado subasta el piso, lo adjudica a Financiera Carrión por el 70% de su precio, y fija el desahucio de Justa el 28 de septiembre de 2011, a las 9:30.

El 26 de octubre de 2011 estaba previsto el 2º intento de lanzamiento de su vivienda contra Justa González, vecina de 78 años del barrio de Aluche. Sin embargo, a menos de 24 horas de la cita, la empresa que pretendía el desahucio descolgó el teléfono para intentar llegar a un acuerdo con los afectados, lo que culminó con la condonación por parte de la financiera de los de intereses usurarios por el impago del crédito, dación en pago del piso por el crédito original concedido y la renuncia por parte de Justa de cualquier reclamación posterior, firmando un contrato de alquiler renovable hasta que ella quiera.

La batalla frente a los desahucios se nos presenta como un esfuerzo heróico, una especie de David contra Goliat con escasas posibilidades de éxito. El caso de Justa demuestra que, si se trabaja de manera organizada y participativa, es posible conseguir una solución justa que impida la vulneración del derecho a la vivienda.

Con el presente artículo, las personas y colectivos que hemos participado en este proceso, ponemos a disposición de todos nuestra experiencia, para exigir el respeto a la vivienda y a otros derechos económicos, sociales y culturales.

(Sigue en pag 44)

EL PROCESO Y SUS TENDENCIAS

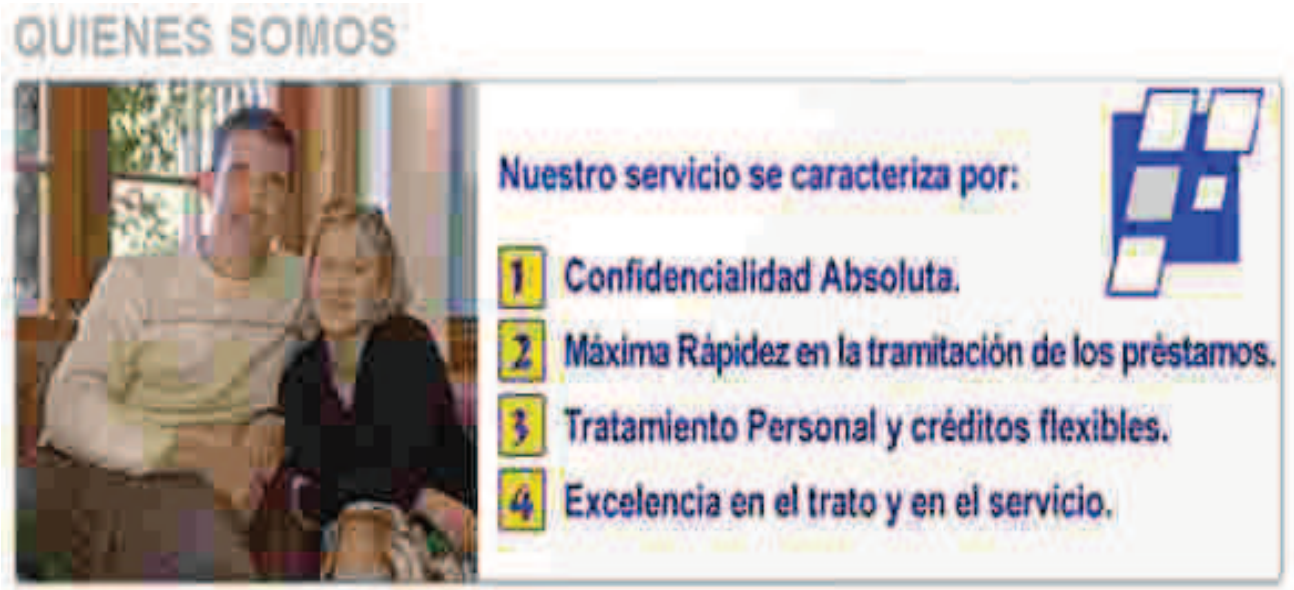
A mitad de septiembre, Alberto entró en contacto con la Asamblea Popular de Aluche, la Asamblea Popular de Lucero y la Plataforma de Afectados por la Hipoteca de Madrid (PAH), que se coordinaron rápidamente para impedir el lanzamiento. El 28 de septiembre, ante un bloqueo de más 100 personas, la comisión judicial decide aplazar el desahucio hasta el 26 de octubre, volviendo esta vez con refuerzos policiales.

Este aplazamiento supuso una primera victoria. Habíamos ganado tiempo para estudiar el caso en profundidad, analizar estrategias, conseguir apoyos y mejorar nuestra coordinación frente a los desahucios.

En apenas un mes, se ha dado un proceso acelerado de aprendizaje colectivo: las personas más cercanas al caso han acudido a reuniones de coordinación en la PAH, se han vinculado con otros casos de desahucio por todo Madrid, han participado y dinamizado en la asamblea inter-barrios de vivienda del 15M y, en definitiva, han sido capaces de fortalecerse ellos mismos, al tiempo que fortalecían la lucha contra los desahucios y el movimiento 15M.

La actividad ha sido desbordante: asambleas preparatorias, informativas y de coordinación, acompañamientos a afectados a bancos y entidades financieras, redacción de actas, utilización de tweeter y otras herramientas informáticas de difusión, intervención ante medios de comunicación, talleres sobre mediación policial, etc. En lo relativo a Financiera Carrión, se llamó en varias ocasiones a sus puertas pidiendo una reunión que nunca llegaba, se les enviaron comunicaciones por burofax, e incluso se realizó una pequeña concentración a las puertas de su sede, en el Paseo Pintor Rosales nº 4.

(Sigue en pag 45)



PUBLICIDAD DE FINANCA/FINANCIERA CARRIÓN
!QUE BUENA GENTE SON¡

Destaca el aprendizaje sobre temas legales de los activistas. Los abogados comprometidos con el movimiento aumentado su experiencia. Así, apareció una condena en 2010 a Financiera Carrión por usura, lo que íbamos a utilizar para la defensa de Justa. También se rescató del olvido la "Ley Azcárate", de 1908, de Represión de la Usura, cargándonos con más razones aún y amenazando con llevar a los tribunales a la financiera. Es de gran utilidad una acción jurídica que sea capaz de caracterizar como ilegales los abusos y las injusticias que sufrimos.

Los grupos de trabajo de vivienda de Aluche, Lucero, y personas de Paseo Extremadura y Batán, se unificaron en el Grupo Antidesahucios de Latina, con participación de Carabanchel. La conexión con la PAH ha producido un entramado de relaciones muy operativo, poniéndonos a todos al servicio del objetivo común sin protagonismos o suspicacias.

La reciente ocupación del Hotel Madrid después del "15-O" y el debate surgido sobre su uso como estancia temporal para personas desahuciadas, han puesto sobre la mesa la posibilidad de superar la contradicción que supone gente sin casa y casas sin gente, apuntando al parque de viviendas vacías que acumulan las entidades financieras. La lenta convergencia del trabajo contra los desahucios, los derribos (especialmente en el caso de la Cañada Real, el mayor asentamiento precario de Europa) y, ahora, la desobediencia civil y pacífica ante la dictadura de bancos y especuladores, nos marca un ilusionante camino en la defensa de los derechos humanos y la democracia real.

(Sigue en pag 46)

EL DESENLACE

Al filo del 2º intento, desde el grupo de Antidesahucios Latina se lanzó la idea de convocar una acampada popular en el portal de Justa. El fin de semana del 24 y 25 de octubre la convocatoria circuló por distintas asambleas del 15M y la PAH, introduciendo un giro innovador en los protocolos de actuación anti-desahucios.

El lunes 26 de octubre, dos días antes de la fecha señalada, Financiera Carrión pidió una entrevista para estudiar posibles acuerdos: Goliat empezaba a flaquear. Esa primera reunión acabó sin acuerdo pues nos plantamos en la reivindicación de "paralización del desahucio" como condición necesaria para empezar a hablar. David se hacía más grande por momentos. Se rompe la negociación sin acuerdo, las espadas siguen en alto y crece la convocatoria de acampada.
El martes 27 de octubre a las 13:00 horas, Financiera Carrión llama de nuevo ofertando la paralización del desahucio y una reunión de urgencia esa misma tarde: Goliat pide una tregua a David. El acuerdo final recoge la dación en pago del piso a cambio de la deuda original, la renuncia de la financiera a reclamar el dinero del préstamo, intereses, costas o cualquier otro concepto, la comunicación al Juzgado de su desistimiento de desahuciar, un alquiler de 600 € mensuales renovable por trienios siempre que Justa lo desee ("alquiler de por vida") y el compromiso por ambas partes de no reclamarse nada más.

Minutos después de la firma del acuerdo, Alberto, su esposa Rosina y numerosos solidarios que habían acudido a Aluche para acampar, celebraban entre vítores y abrazos una victoria tan importante como deseada. Esa noche nos fuimos a dormir con la sensación de haber dado un gran paso en la lucha por la dignidad de las personas.

¡¡¡¡SÍ SE PUEDE!!!!!

Grupo Antidesahucios del 15M del Distrito de Latina

Paremos el DESAHUCIO el 28 SEPTIEMBRE de una vecina de 82 años

Calle Duquesa de Parcent nº 94

A las 7:30am en metro Laguna.

Tenemos que madrugar, dormir un poco menos para que una vecina pueda volver a dormir en su casa. Me parece justo. Si puedes ir a primera hora, pero después tienes que ir a currar/estudiar, no lo dudes y ven aunque sea media hora. La hora del desahucio es a las 9:30am. si no puedes ir a las 7:30am tienes que llegar antes de las 9:00am.

PARTICIPA!, DIFUNDE!, ACUDE!
JUNTOS PODEMOS

Más información afectadospo@hipotecamadrid.net

COME CON CONCIENCIA

ALIMENTACIÓN ECOLÓGICA, CONSUMO Y SALUD

PERFORMANCE + DEBATE + DEGUSTACIÓN

con la colaboración de la Cooperativa "La Garbancita Ecológica"

6 de NOVIEMBRE a las 11:30 h

En el "Huerto Comunitario de la Alegría"
c/Canal de Panamá esquina c/Torrelaguna

ASAMBLEA POPULAR "LA CONCE"
MOVIMIENTO 15 M

15 DE OCTUBRE DE 2011, UNIDOS POR UN CAMBIO GLOBAL.

Los poderes establecidos actúan en beneficio de unos pocos, desoyendo la voluntad de la mayoría sin importarle los costes humanos o ecológicos. Hay que poner fin a esta intolerable situación. No somos mercancías en manos de políticos y banqueros que no nos representan. **¡Tomemos las calles del mundo el 15 de Octubre!**

Los GAKs y La Garbancita Ecológica participan desde distintos barrios en esta jornada de movilización contra banqueros, especuladores y gobiernos títeres.

COMO HACER UN BUEN COMPOST: MANUAL PARA HORTICULTORES ECOLOGICOS (5ª ED). P.V.P. 21 €

-20x30cm.
-Nº de páginas: 177 págs.
-Editorial: FERTILIDAD DE LA TIERRA
-Encuadernación: Tapa blanda

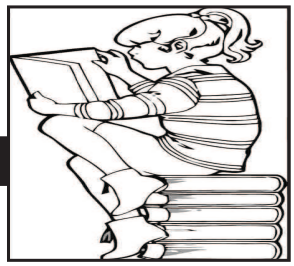
SINOPSIS

Hoy en día se sabe que no hay que alimentar a las plantas sino a la tierra de la que nacen y en la que se desarrollan.

El alimento perfecto es el compost, tanto para jardinería y pequeñas huertas como para grandes extensiones de cultivo. Hacer compost es una buena manera de reciclar los restos de podas, de cosechas, las hojas caídas, las camas del ganado (el estiércol) para, en vez de tirarlos como basura, recuperar un material excelente con el que abonar correctamente las tierras de cultivo, devolviéndoles o preservando su fertilidad, obteniendo de ellas plantas y alimentos sanos.

Mariano Bueno, agricultor ecológico y autor de libros reconocidos como "El huerto familiar ecológico", explica cómo aprender a hacer bien el compost y también ha preparado una interesante selección de sistemas de elaborar el compost, desde el antiquísimo método de los Templarios readaptado por Jean Pain, al método Biodinámico, así como sencillos sistemas tradicionales mejorados e ideas para pequeños huertos o espacios de recreo, incluso urbanos, contribuyendo a una buena gestión de la materia orgánica.

(Sigue en pag 51)



INDICE.

Introducción. El compost: fuente de vida

I Parte. La vida de la tierra

1. Materia inerte, materia viva: El origen de la tierra de cultivo: Nutrición vegetal y fertilidad de la tierra; De la agricultura ecológica a los conceptos agroecológicos; Una tierra permanentemente viva.

2. Los seres que aportan vida a la tierra: Microorganismos: bacterias, hongos, actinomicetos...; Las micorrizas, piezas clave e indispensables; Las lombrices y la formación de la tierra fértil; La red alimentaria (reciclaje de nutrientes y retención); La descomposición de los materiales tóxicos.

3. El humus: El humus: el gran catalizador; Diferentes fuentes de humus en la Naturaleza (El humus en las tierras de cultivo; Cualidades del humus y del compost: base de la correcta estructura de la tierra fértil; Humus activo directo, Humus estable).

4.. Compost y compostaje: El compostaje a través del tiempo; El origen del término compost; Aprendiendo acerca del compost; ¿Por qué hacer compost?; ¿Qué podemos compostar?.

Las microrrizas son unos hongos que están en simbiosis con la planta madre ayudando a ésta a absorber nutrientes y mejorando el desarrollo de las raíces. EN LA FOTO MICRORRIZAS EN UN PINO.

II Parte. Los procesos de compostaje

5. La Naturaleza, el modelo a seguir: Descomposición, fermentación y putrefacción (La desintegración en condiciones climáticas extremas; La descomposición por fermentación aeróbica; La descomposición por fermentación anaeróbica); Evolución y diferentes estados del compost: de la materia orgánica fresca al humus estable (Materias orgánicas en bruto y prehumificación; Compost joven (fresco); Compost maduro; Compost viejo o mantillo; Estabilización del humus y mineralización del compost).

6. Condiciones idóneas para la correcta fermentación y descomposición; Factores que influyen en el compostaje; Equilibrio carbono-nitrógeno; Amplia presencia de micro y macro organismos compostadores Aire y ventilación; Humedad; Calor, temperatura; Acidez-alcalinidad / Equilibrio del pH.

III Parte. El arte de compostar

7. Condiciones básicas a la hora de compostar: Elección del método o sistema de compostaje (Volúmen disponible de materia orgánica compostable; Resultado final que deseamos obtener); La buena ubicación del montón de compost o del compostero (La base de asentamiento; Tener presentes las condiciones climáticas; Vecinos) ; Materias orgánicas compostale: observaciones; Plantas amigas del compost.

(Sigue en pag 52)

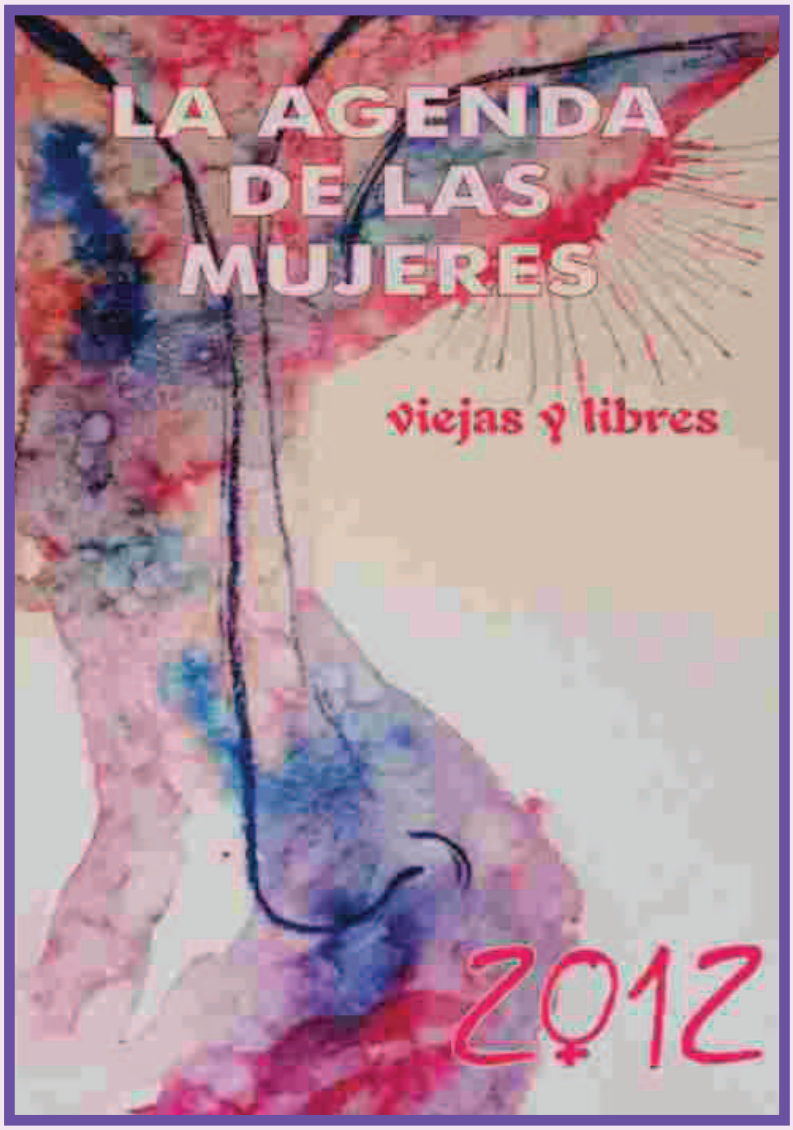
8. Herramientas para el compostaje: Horca, pala, carretilla, cubos y capazos, aireador, tamizador; Trituradoras de ramas y materiales leñosos; Recipientes para almacenar el compost.
9. El compostaje paso a paso: Compostaje en montón; Compostaje en montón progresivo; Compostar en recipientes compostadores; El humus de lombriz o lombricompost; Compostaje de estiércoles; Reconocer un buen compost; Test cromatográfico; Cristalizaciones sensibles; Posibles problemas y soluciones en el compostaje. Compost en superficie: una alternativa al montón: El compost en superficie imita a la Naturaleza (La práctica del compost en superficie; Ventajas del compost en superficie; Diferentes opciones de compostaje en superficie; Limitaciones del compostaje en superficie); Los abonos verdes como complemento al compostaje en superficie.
11. Usos del compost: Usos en función de la fase de descomposición; Usos en función de los tipos de suelo; Necesidades de compost según plantas cultivadas; Incorporación del compost en la tierra; Purín de compost; Compost y sustratos para semilleros y plantas en macetas.

IV Parte. Experiencias de compostaje con nombre propio

12. El compost de los Templarios: Nº1 Compost de malezas, Nº2 Compost de maleza y residuos forestales; Nº3 Compost vegetal con estiércol; Nº4 Compost con residuos de poda; Nº5 Compost de rocas; Nº6 Compost de carrizos y plantas coníferas; Nº7 Compost de detritos de cocina y vegetales; El método Jean Pain.
13. El compost Biodinámico: Naturaleza y composición de los preparados biodinámicos; Forma de dinamizar el estiércol o el compost; Ventajas del compost dinamizado. El Método Indore: El método Quick Return; El método 14 Días.
15.. Compostaje a gran escala o industrial: El compostaje de residuos sólidos urbanos; Pfeiffer, padre del compostaje industrial; El Compost Microbiológicamente Controlado (CMe)
16. Ensayos prácticos de compostaje en montón: El compostaje en montón (Influencia del picado de los materiales; Distribución de las temperaturas en el montón; Tipos de ventilación; Relaciones C/N de subproductos agrícolas; Volumen y granulometría); Efecto herbicida del montón de compost; Ensayos con subproductos agropecuarios y mejorantes de compost; Conclusiones obtenidas.
Compost tradicionales adaptados: El Ferms de bassa: método Gaspar Caballero de Segovia; El Bokashi; El compost de hojas; Los vermicomposteros; Los servicios compostadores.

A modo de epílogo. El compost. Poema de Walt Whitman

LA AGENDA DE LAS MUJERES 2012: Viejas y Libres



Aunque sabemos que el siglo XX ha sido el siglo de la revolución de las mujeres y son muchas las cosas que hemos cambiado, también sabemos que todavía queda mucho por hacer. Hace poco que he aprendido, a través de una de mis maestras, Judit Butles, que "una vida no da para cambiar la vida".

Cuando era joven creía que iba a cambiar el mundo. Ahora sé que yo, junto con otras, lo podemos mover un poquito. Que la dominación y la explotación de las mujeres por la sociedad capitalista y patriarcal son algo mucho más complejo. Pasé buena parte de mi vida tratando de ser una niña buena, una buena chica, una buena esposa. Yo, la ¿rebelde feminista? Sí, nunca me sentí bien cuando me veían como una feminista rabiosa por expresar lo que sentía.

Ahora con mis años sé que la respuesta de las mujeres al machismo, a la misoginia, pasa por hacer explícito mi enfado contra el patriarcado.

Ahora sé que no seré libre en tanto que haya otra mujer que no lo sea.En otras palabras, me estoy volviendo más radical con la edad.

Y que el mundo no olvide que las mujeres mayores también somos unas viejas brujas disfrutadoras de la vida.

Porque las mujeres nos reímos juntas en libertad, reconociendo nuestra independencia y los lazos que nos unen con nuestras amigas. Usamos nuestra seguridad, nuestra veteranía, para correr riesgos, para hacer ruido, para ser valientes, para hacernos impopulares.

Y aquí las tenemos divertidas, enfadadas, rebeldes o apasionadas, sensuales y hasta un poco locas. Todas, de mayores, queremos ser como ellas.

Elena Lasheras Pérez

Las mujeres de La Garbancita Ecológica realizan, junto con un par de docenas de niños y niñas, una performance sobre la comida basura en la Plaza Roja de Vallecas el 1 de Octubre de 2011, dentro de la Jornada de Medio Ambiente, Agroecología y Consumo Responsable convocada desde la Asamblea Popular del 15M del Puente de Vallecas.

El Colectivo feminista "Las Garbancitas" participa en las Jornadas "Dones, Ecologia y Art" en la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Barcelona, el pasado 26 de Octubre de 2011. Aportamos una ponencia titulada "El Consumo Responsable Agroecológico como creación ecofeminista".